

СО(Фізична культура)_магістр_фаховий_2023

Базовий рівень.

1. Яка мета занять у шкільних спортивних секціях?
 - а. ознайомити учнів із різними видами спорту
 - б. підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду
 - в. створити умови для розвитку фізичних якостей школярів
 - г. створити умови для занять з конкретних видів спорту
2. Який модуль діючих навчальних програм є обов'язковим для усіх шкіл України?
 - а. варіативний
 - б. теоретичний
 - в. інваріантний
 - г. загальної фізичної підготовки
3. Яке з понять найбільш адекватно характеризує сукупність духовних та матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?
 - а. фізичне виховання
 - б. фізична культура
 - в. фізичний розвиток
 - г. спорт
4. До засобів фізичного виховання належать:
 - а. засоби забезпечення здорового способу життя
 - б. засоби забезпечення звукової наочності
 - в. засоби забезпечення рухової наочності
 - г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори
5. До допоміжних засобів фізичного виховання відносять:
 - а. фізичні вправи
 - б. силові, швидкісні вправи
 - в. сонячне випромінювання, повітря, вода
 - г. основні, підготовчі, підвідні вправи
6. Залежно від стану здоров'я учні поділяються на групи
 - а. підготовча, основна, спеціальна медична
 - б. основна, спеціальна медична
 - в. спеціальна, загальна, перехідна
 - г. базова, основна, перехідна, медична
7. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?
 - а. 30 %
 - б. 40%
 - в. 20%
 - г. 50-60%
8. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:

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

9. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

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

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

- а. фізичне виховання
- б. фізична культура
- в. фізична підготовка
- г. спорт

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

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

12. Щільність уроку фізичної культури поділяється на:

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

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

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

14. Освітня вимога уроку фізичної культури передбачає:

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

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

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

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

- а. організаційний, основний
 - б. попередній , заключний
 - в. попередній, безпосередній
 - г. підготовчий, основний
25. Який модуль діючих навчальних програм вибирає школа?
- а. варіативний
 - б. теоретичний
 - в. інваріантний
 - г. спортивний
26. Що є метою системи фізичного виховання?
- а. засвоєння людиною раціональних способів управління рухами, формування рухових навичок та вмінь
 - б. процес становлення та зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом життя
 - в. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства
 - г. виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави
27. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу уроки поділяються на:
- а. урок ЛФК, профілактичні уроки
 - б. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки
 - в. уроки спеціалізованої професійно-прикладної підготовки
 - г. комбінований урок
28. Який вид діяльності відноситься до словесних методів навчання?
- а. наочне виконання фізичних вправ
 - б. пояснення та опис навчального матеріалу вчителем
 - в. очікування черги
 - г. використання учнями попереднього досвіду
29. Що відноситься до базової фізичної культури?
- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК
 - б. шкільна фізична культура
 - в. базовий спорт, спорт вищих досягнень
 - г. ЛФК
30. Що розуміють під специфічною витривалістю ?
- а. здатність протидіяти втомі
 - б. здатність протидіяти втомі залежно від характеру діяльності і вимог до різних рухових якостей
 - в. здатність виконувати роботу аеробного характеру
 - г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
31. Зі скількох частин складається урок фізичної культури ?
- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна
 - б. з 4 частин : втягувальна, підготовча, основна, заключна
 - в. з 2 частин : основна, заключна
 - г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна
32. Які форми фізичної культури використовуються в процесі виробництва?

- а. заняття виробничою фізичною культурою
 - б. оздоровчо-профілактична гімнастика
 - в. ввідна гімнастика, динамічна перерва
 - г. масові спортивно-оздоровчі заходи
33. Загальна тривалість рухливої перерви складає :
- а. 5-10 хвилин
 - б. 15-20 хвилин
 - в. 40-50 хвилин
 - г. визначає вчитель фізичної культури
34. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його:
- а. фізичну підготовку
 - б. фізичний розвиток
 - в. фізичну освіту
 - г. фізичну культуру
35. Здатність людини проявляти максимальну силу в найкоротший час характеризує:
- а. абсолютну силу
 - б. відносну силу
 - в. вибухову силу
 - г. швидкісну силу
36. Що розуміють під відносною силою?
- а. значення сили, що припадає на 1 кг маси тіла людини
 - б. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини
 - в. показники сили, що припадає на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів
 - г. здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
37. Які форми фізичної культури відносяться до спортивно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня?
- а. урок фізичної культури
 - б. позакласні заходи з фізичної культури
 - в. гімнастика до початку навчальних занять, динамічні хвилинки, динамічні паузи, рухлива перерва, спортивна година в групі продовженого дня
 - г. заняття в секціях
38. Робочий план-графік навчального процесу складається на:
- а. навчальний рік
 - б. чверть
 - в. півріччя
 - г. місяць
39. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:
- а. навчання руховим діям
 - б. формування знань і уявлень в сфері ФКіС
 - в. розвиток розумової діяльності
 - г. загальний розвиток і зміцнення організму
40. Моторна щільність уроку характеризується співвідношенням:

- а. (Часу основної частини x 100 %)/45 хв
 - б. (Часу, затраченого на педагогічно виправдані заходи, x 100 %)/45 хв
 - в. (Часу, затраченого на виконання вправ, x 100 %)/45 хв
 - г. Часу, затраченого на підготовчу і заключну частину, x 100 %)/ 45 хв
41. Що розуміють під абсолютною силою?
- а. силу, яка приходить на 1 кг маси тіла людини
 - б. силу, яка характеризується максимальною величиною м'язового зусилля без додаткового навантаження і без обмеження часу
 - в. показник сили однієї людини порівняно з іншими
 - г. здатність долати найбільший зовнішній опір довільним м'язовим напруженням
42. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?
- а. 6-10 років
 - б. 5-10 років
 - в. 6-12 років
 - г. 4-9 років
43. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури в ідеалі?
- а. 70-80 %
 - б. 100 %
 - в. 80-90 %
 - г. 60-70 %
44. Пік спортивної форми - це:
- а. рівень розвитку фізичних якостей спортсмена
 - б. гармонійна єдність усіх компонентів змагального потенціалу спортсмена
 - в. рівень технічного виконання змагальних вправ
 - г. стан найкращої готовності до спортивних досягнень
45. Фізична культура - це ...
- а. сукупність матеріальних цінностей
 - б. виконання фізичних вправ
 - в. процес удосконалення можливостей людини
 - г. частина загальної культури суспільства
46. Під фізичним розвитком, як процесом, розуміють:
- а. зміни морфофункціональних властивостей організму протягом життя
 - б. розміри мускулатури, форми тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізичну працездатність
 - в. вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ
 - г. рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом
47. Що називається поставою?
- а. силует людини
 - б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрій
 - в. пружинні характеристики хребта і стоп
 - г. звична поза людини у вертикальному положенні
48. Технікою фізичних вправ прийнято називати:
- а. спосіб вирішення рухової задачі
 - б. спосіб організації рухів при виконанні вправ

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

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

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

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

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

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

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

52. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

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

- а. фронтальний
- б. потоковий
- в. круговий
- г. груповий

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

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

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

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

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

63. Яке з понять відповідає педагогічному процесу, який спрямований на формування фізичних якостей та навчання руховим діям?
- а. фізичний розвиток
 - б. спорт
 - в. фізичне виховання
 - г. фізична культура
64. Що, з переліченого нижче, найповніше характеризує сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?
- а. спорт
 - б. фізична культура
 - в. фізичне виховання
 - г. фізичний розвиток
65. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку молоді до служби в рядах Збройних сил України ?
- а. базова фізична підготовка
 - б. військово-прикладна підготовка
 - в. спортивно-оздоровча рекреація
 - г. фізична реабілітація
66. Що входить до основних завдань фізичного виховання?
- а. словесні, наочні, практичні
 - б. свідомості й активності, систематичність, доступності
 - в. теоретичні, практичні комплексні
 - г. освітні, оздоровчі, виховні,
67. Охарактеризуйте поняття “методичний прийом”:
- а. складова частина методу, за допомогою якого забезпечується більш поглиблене й цілеспрямоване вивчення навчального матеріалу або вплив на організм людини
 - б. спосіб сумісної діяльності вчителя та учнів, який спрямований на вирішення основних завдань фізичного виховання
 - в. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ
 - г. словесний і практичний спосіб взаємодії вчителя і учня
68. У рамках загальноосвітньої школи підготовча частина уроку фізичної культури зазвичай триває:
- а. 10-12 хвилин
 - б. 1-2 хвилини
 - в. 25-30 хвилин
 - г. 5-7 хвилин
69. Охарактеризуйте поняття “деталі техніки”:
- а. сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання
 - б. другорядні особливості рухової дії, які не порушують її основного механізму
 - в. основні моменти узгодження рухів у просторі
 - г. постійні зростання вимог до рівня спортивних результатів
70. Яку назву має перший етап навчання руховим діям?

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

71. Назвіть третій етап навчання руховим діям:

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

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

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

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

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

74. "Гнучкість" як фізична якість - це:

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

75. Пояснення відносяться до методу, як виду діяльності:

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

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

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

77. Розкрийте зміст поняття "відносна сила":

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

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

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

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

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

95. В Україні в давні часи неповносправних осіб:

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

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

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

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

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

98. Загальна характеристика поняття "методичний прийом":

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

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

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

100. Техніка фізичних вправ - це:

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

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

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

102. Загальна характеристика поняття "основа техніки":

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

103. Загальна характеристика поняття "деталі техніки":

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

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

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

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

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

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

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

107. До специфічних методів виховання силових здібностей належать:

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

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

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

109. Характеристика поняття "гнучкість" як фізичної якості:

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

- б. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок
 - в. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень
 - г. складова частина загальної частини культури, яка становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
117. Першою науковою роботою, присвяченою вихованню осіб з інвалідністю, була:
- а. "Атлас з анатомії" Леонардо да Вінчі
 - б. "Paralysmema" Дж.Кардано
 - в. "Про буття і сутність" Фоми Аквінського
 - г. "Канон медицини" Авіцени
118. Поняття "інвалідність" біло введено в період:
- а. первіснообщинного ладу
 - б. феодального ладу
 - в. капіталізму
 - г. соціалізму
119. Сутність поняття "метод":
- а. діяльність вчителя щодо цілеспрямованого формування та розвитку особистості людини
 - б. спосіб сумісної діяльності вчителя та учнів, який спрямований на вирішення основних завдань фізичного виховання
 - в. найбільш раціональний і ефективний спосіб виконання фізичних вправ
 - г. спеціально упорядкована сукупність методичних прийомів, засобів та форм
120. Визначення сутності поняття "основа техніки"
- а. сукупність основних ланок і рис структури рухів, необхідних для вирішення рухового завдання
 - б. рухи, які не є характерними тільки для даної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами
 - в. найважливіша частина способу вирішення рухового завдання
 - г. еталонне виконання рухової дії
121. До м'язів черевного преса відносяться:
- а. передній зубчастий м'яз
 - б. прямий м'яз живота
 - в. поперековий м'яз
 - г. діафрагма
122. Виберіть режим, при якому м'язи проявляють силу без зміни своєї довжини:
- а. ізокінетичний режим
 - б. динамічний режим
 - в. ізотонічний режим
 - г. ізометричний режим
123. Скорочувальним елементом м'язової тканини є:
- а. ядро
 - б. тонофібрили
 - в. міофібрили
 - г. колагенові і еластичні волокна
124. Зріла кісткова клітина - це:

- а. остеоліт
 - б. остеобласт
 - в. остеоцит
 - г. остеон
125. Означення "пасивної гнучкості":
- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху
 - б. здібність людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил
 - в. властивості розтягувати м'язи
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
126. У 1924 році у Парижі відбулись:
- а. перші Олімпійські ігри для глухих
 - б. XII літні Олімпійські ігри
 - в. Параолімпійські ігри
 - г. Спеціальна Олімпіада
127. Під технікою фізичних вправ розуміють:
- а. способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно кращою ефективністю
 - б. способи вирішення рухових дій, які послідовно і з максимальною ефективністю дають змогу реалізувати силові здібності людини
 - в. способи виконання рухових дій, які мають естетичну спрямованість
 - г. способи виконання рухових дій з чіткою ритмічною характеристикою
128. Під темпом рухів розуміють:
- а. повторення лише основних фаз рухів в обмеженому часі
 - б. кількісні характеристики рухів, що характеризують техніку фізичних вправ
 - в. повторення циклів рухів або кількість рухів за одиницю часу
 - г. повторення рухів за еталонну метричну одиницю часу
129. Основною ознакою рухової навички є:
- а. автоматизованість управління руховими діями
 - б. неавтоматизованість управління руховими діями
 - в. концентрація уваги при виконанні основної фази рухових дій
 - г. концентрація уваги на найбільш складних елементах рухової діяльності
130. До координаційних здібностей можна віднести:
- а. здібність до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), до ритмічної діяльності
 - б. здібність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів
 - в. здібність до координованості рухів, до виконання пластичних рухів
 - г. все перелічене
131. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних?
- а. здібність до збереження рівноваги
 - б. здібність до точного дозування величини м'язових зусиль
 - в. здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал
 - г. здібність до точного відтворення рухів у просторі
132. М'язова витривалість буває:

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

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

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

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

- а. специфічною витривалістю
- б. спеціальною витривалістю
- в. глобальною витривалістю
- г. кардіореспіраторною витривалістю

135. Витривалість до певних якісних сторін рухових можливостей людини називається:

- а. специфічною витривалістю
- б. загальною витривалістю
- в. швидкісно-силовою витривалістю
- г. анаеробною витривалістю

136. Під пасивною гнучкістю розуміють:

- а. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження і тп)
- б. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок особливостей будови опорно-м'язового апарату
- в. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок м'язових зусиль
- г. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою в стані втоми

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

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

138. Рухомість в суглобах вимірюється приладом:

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

139. Під формою занять у фізичному вихованні розуміють:

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

140. Основною формою організації занять фізичними вправами в школі є:
- а. оздоровчі заходи в режимі навчального дня
 - б. тренувальні заняття в спортивних секціях
 - в. рухові та народні ігри
 - г. уроки фізичної культури
141. Планування у фізичному вихованні — це:
- а. система упорядкування та реалізації методичних принципів у майбутньому навчальному процесі
 - б. система визначення засобів, методів і форм організації майбутнього навчального процесу в конспектах уроків фізкультури
 - в. система попередньо розроблених на основі мети організаційних, змістових і методичних чинників для проведення майбутнього навчального процесу
 - г. впроваджена діяльність викладача з метою реалізації мети і завдань фізичного виховання
142. Державними документами планування є:
- а. навчальна програма, навчальний план
 - б. навчальна програма, план-графік навчального процесу
 - в. навчальний план, плани-конспекти уроків
 - г. план-графік навчального процесу, робочий план, плани-конспекти уроків
143. В якому документі планування навчального процесу з фізичного виховання вказано дозування фізичного навантаження:
- а. навчальному плані
 - б. робочому плані
 - в. плані-графіку навчального процесу
 - г. плані-конспекті уроку
144. На початку навчального року, як правило, проводиться контроль:
- а. оперативний
 - б. попередній
 - в. етапний
 - г. поточний
145. Здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу характеризує фізичну якість
- а. силу
 - б. гнучкість
 - в. спритність
 - г. швидкість
146. Тактична підготовка - це:
- а. процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності
 - б. ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високого спортивного результату
 - в. можливість економно виконувати будь-які тактичні дії
 - г. система педагогічних впливів, що застосовуються з метою вирішення тактичних завдань
147. Технічна підготовка - це:
- а. вміння виконувати певні навички
 - б. процес, що відповідає особливостям спортивної дисципліни і спрямований на досягнення

високого спортивного результату

в. можливість економно виконувати будь-яке рухове дію

г. освоєння рухів, які необхідні для виконання змагального вправи

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

а. перші Олімпійські ігри для глухих

б. Дефлімпійські ігри

в. Паралімпійські ігри

г. Спеціальна Олімпіада

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

а. половину часу

б. 1/3 часу

в. цілий день

г. вони не займаються самостійною руховою активністю

150. Тривалість спортивної розваги в закладах дошкільної освіти становить:

а. 30-50 хв

б. 20-30 хв

в. 50-60 хв

г. 10-20 хв

151. Що таке "туристична прогулянка"?

а. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку

б. дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них

в. найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас з метою оздоровлення та загартування організму, що має елементи техніки туризму

г. проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом

152. Дайте визначення поняття "Екскурсія"?

а. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою для загального культурного розвитку

б. дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них

в. найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас, з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму

г. проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом

153. Дайте визначення поняття "Спортивний туристичний похід"?

а. формування та розвитку спеціальних рухів, що здійснюються у походах, а також для поступової підготовки організму до великих і тривалих навантажень в майбутніх спортивних походах

б. групове або командне проходження туристичного спортивного маршруту певної протяжності з подоланням природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо) різної складності за нормативний час

в. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку

г. проводиться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і має за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом

154. Що таке "Туристичні змагання"?

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

155. Дайте визначення "Смуги перешкод"

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

156. Що таке "Крос-похід"?

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

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

- а. це комплекс вправ, що забезпечує правильність виконання завдань у туризмі
- б. це комплекс прийомів, який забезпечує затримання учасника при падінні, зриві під час подолання природних або штучних перешкод
- в. це сукупність знань щодо техніки безпеки під час подолання перешкод
- г. це сукупність умінь та навичок для безпечного проходження технічних етапів

158. У 1968 році у США за підтримки Ю.Кенеді-Шрайвер поширились:

- а. Перші Олімпійські ігри для глухих
- б. Дефлімпійські ігри
- в. Параолімпійські ігри
- г. Спеціальна Олімпіада

159. У Дефлімпійських іграх основним контингентом були спортсмени:

- а. з вадами зору
- б. з вадами слуху
- в. з параплегією
- г. з розумовими вадами

160. У Параолімпійських іграх основним контингентом були спортсмени:

- а. з вадами зору
- б. з вадами слуху
- в. з вадами опорно-рухового апарату
- г. з розумовими вадами

161. Яка мета "Зеленого туризму?"

- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
- б. учасники подорожують автобусами, літаками, теплоходами, поїздами по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсивод
- в. має на меті залучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості
- г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань

162. Мета професійно-прикладного туризму

- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
- б. удосконалення професійних знань, умінь і навичок засобами туризму
- в. має на меті залучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості
- г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань

163. Мета спортивного туризму

- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток історичного та природного змісту
- б. удосконалення професійних знань, умінь і навичок засобами туризму
- в. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань, умінь та навичок
- г. удосконалення знань, умінь, навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості

164. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:

- а. часом утримання пози ("шпагату")
- б. в кутових градусах або сантиметрах з використанням апаратури або тестів
- в. швидкістю виконання вправ на розтягування
- г. ефектом прояву відносної сили

165. Гоніометрія використовується для оцінки:

- а. гнучкості у суглобах
- б. комплексної швидкості
- в. максимальної частоти руху кисті
- г. координаційних якостей

166. Динамометрія використовується для оцінки:

- а. швидкості реакції
- б. максимальної сили тяги м'язів
- в. максимальної частоти руху кисті
- г. витривалості рухів

167. Спідографія використовується для оцінки:

- а. швидкості реакції
- б. комплексної швидкості

- в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості рухів
168. Що вимірює спірометр?
- а. артеріальний тиск
 - б. окружність грудної клітки
 - в. життєву ємність легенів
 - г. силу тиску видиху
169. Яке тестове завдання служить для визначення загальної гнучкості?
- а. біг на 30 м
 - б. гімнастичний міст
 - в. стрибки у висоту
 - г. біг з бар'єрами
170. Теппінг-тест використовується для оцінки:
- а. швидкості рухів
 - б. максимальної частоти ніг
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості рухів
171. Хват падаючої гімнастичної палиці використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції
 - б. максимальної частоти ніг
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості рухів
172. У спортивній метрології застосовуються норми:
- а. вікові, біологічні та розрядні
 - б. стандартні і довільні
 - в. порівняльні, індивідуальні та належні
 - г. універсальні, масові та індивідуальні
173. Який руховий тест слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- а. тривалий біг до 25-30 хв
 - б. стрибки зі скакалкою
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
174. Яке тестове завдання служить для визначення спритності?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. стрибки у довжину з місця
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
175. Яке тестове завдання служить для визначення витривалості?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. біг на довгі дистанції
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
176. Яке тестове завдання служить для визначення статичної рівноваги?

- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд
 - в. проба Яроцького
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
177. Яке тестове завдання служить для визначення динамічної рівноваги?
- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд
 - в. проба Мартіне
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
178. Яке тестове завдання служить для визначення швидкісної витривалості?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. біг на довгі дистанції
 - г. біг на 400 або 800 м
179. Основні характеристики тестів:
- а. надійність, інформативність, стабільність, еквівалентність, узгодженість, стандартність
 - б. надійність, інформативність, добротність, стандартність
 - в. надійність, відтворюваність, валідність, універсальність
 - г. валідність, інформативність, надійність, специфічність, універсальність
180. Яке тестове завдання служить для визначення гнучкості хребетного стовпа?
- а. нахил тулуба вперед з положення сидячи
 - б. човниковий біг
 - в. підтягування на перекладині
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
181. Для визначення статичної рівноваги використовують таке тестове завдання:
- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд
 - в. тест Бондаревського
 - г. човниковий біг
182. Типова структура уроку складається з:
- а. двох частин
 - б. трьох частин
 - в. чотирьох частин
 - г. п'яти частин
183. Основним методом розвитку гнучкості є:
- а. безперервний метод
 - б. метод повторної вправи
 - в. перемінний метод
 - г. метод статичних зусиль
184. М'язи антагоністи це м'язи:
- а. розташовані на згинальних поверхнях
 - б. забезпечують протилежні рухи в суглобах
 - в. діючі на 23 суглоба
 - г. забезпечують синхронний рух кінцівок

185. У Спеціальних Олімпіадах брали участь спортсмени:
- а. з вадами зору
 - б. з вадами слуху
 - в. з вадами опорно-рухового апарату
 - г. з розумовими вадами
186. Визначте, яке із названих понять забезпечує прикладну спрямованість фізичного виховання до трудової діяльності:
- а. фізична підготовка
 - б. професійно-прикладна фізична підготовка
 - в. фізична культура
 - г. фізичний розвиток
187. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини, відносяться:
- а. показники рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів
 - б. рівень і якість сформованих спортивних життєво важливих рухових умінь і навичок
 - в. рівень спортивних досягнень
 - г. соматометричні, соматоскопічні і фізіометричні показники
188. Засобами фізичного виховання є:
- а. фізичні вправи, ментальний тренінг
 - б. тренажери, гантелі, резинові амортизатори, вправи з вагою власного тіла
 - в. оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори
 - г. фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори
189. Які ви знаєте загально-педагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
- а. словесний, наочний, змагальний
 - б. словесний, наочний
 - в. строго регламентованої вправи, ігровий, наочний
 - г. ігровий, змагальний
190. Робочий план-графік на семестр планується на підставі документу:
- а. календарно-тематичного плану
 - б. плану конспекту на урок
 - в. річного плану-графіку
 - г. поурочного плану-графіку
191. Вкажіть способи перевірки успішності, що проводиться на уроках ФК:
- а. поточна перевірка
 - б. контрольна перевірка
 - в. модульна перевірка
 - г. оперативна перевірка
192. Скільки хвилин складає загальна тривалість рухливої перерви?
- а. 10-15 хвилин
 - б. 20-30 хвилин
 - в. 15-20 хвилин
 - г. 30-40 хвилин
193. До базової фізичної культури відносять:

- а. лікувальну і спортивно-реабілітаційну ФК
 - б. базовий спорт, спорт вищих досягнень
 - в. ЛФК, фізичну рекреацію
 - г. шкільну фізичну культуру та пролонгуючі види ФК
194. Швидкісні здібності найбільше прогресують у школярів такого віку:
- а. з 7 до 9-10 років
 - б. з 15 до 17 років
 - в. з 6 до 7-8 років
 - г. з 14 до 16 років
195. До елементарних форм прояву швидкісних здібностей людини відносять
- а. аеробна, анаеробна
 - б. абсолютна, відносна, вибухова
 - в. швидкість реакцій, частота рухів, швидкість окремої рухової дії
 - г. тривалість та інтенсивність вправ
196. Вправи на швидкість реагування, на частоту рухів, вправи з граничною і максимальною швидкістю сприяють розвитку
- а. сили
 - б. гнучкості
 - в. швидкісних здібностей
 - г. витривалості
197. Класифікація фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей
- а. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - б. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - г. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
198. Що розуміють під загартовуванням?
- а. купання в холодній воді і ходіння босоніж
 - б. пристосування організму до впливу зовнішнього середовища
 - в. поєднання повітряних і сонячних ванн з гімнастикою і рухливими іграми
 - г. все перераховане
199. Вимірювання ЧСС відразу після пробігання відрізка дистанції слід віднести до одного з видів контролю:
- а. оперативного
 - б. поточного
 - в. попереднього
 - г. підсумкового
200. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину входить до групи:
- а. вправ на приладах
 - б. опорних стрибків
 - в. акробатичних вправ
 - г. жодне з перерахованих
201. Колона це:
- а. стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим
 - б. стрій, в якому учні розташовані один за одним по одному, по два, то три і т д

- в. стрій, в якому учні розташовані для спільних дій
- г. жодне з перерахованих

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

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

203. Дозування навантаження – це:

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

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

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

205. Метою системи фізичного виховання є:

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

206. Види гнучкості як фізичної якості

- а. аеробна, анаеробна
- б. активна, пасивна
- в. абсолютна, відносна
- г. загальна, індивідуальна

207. Види силових здібностей

- а. активна, пасивна
- б. аеробна, анаеробна, загальна, спеціальна
- в. стандартна, повторна, перемінна
- г. абсолютна, відносна, вибухова, швидкісна

208. До допоміжних засобів фізичного виховання належать

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

209. Часові характеристики техніки рухів визначають

- а. положення тіла, переміщення тіла
- б. траєкторія рухів, амплітуда рухів

- в. тривалість, темп, ритм, момент часу
 - г. обсяг, інтенсивність
210. Просторові характеристики техніки рухів визначають
- а. тривалість, темп, ритм, момент часу
 - б. положення тіла, траєкторія, амплітуда
 - в. ритмічні характеристики рухів
 - г. положення, темп, ритм
211. За рахунок чого кістка росте в довжину?
- а. окістя
 - б. діафізарного хряща
 - в. епіфізарного хряща
 - г. метафізарного хряща
212. До методів фізичного виховання належать
- а. словесні, наочні, практичні методи
 - б. оздоровчі, освітні, виховні
 - в. свідомості і активності, доступності, систематичності
 - г. словесні, освітні, практичні
213. Відповідно до існуючої системи освіти шкільний вік поділяється на
- а. середній і старший
 - б. дошкільний, молодший, середній і старший
 - в. молодший, середній і старший
 - г. молодший, основний
214. Які основні специфічні засоби фізичного виховання
- а. гігієнічні фактори
 - б. фізичні вправи
 - в. засоби забезпечення наочного впливу
 - г. оздоровчі сили природи
215. Що відноситься до просторово-часових характеристик рухів
- а. положення, траєкторія, потужність
 - б. швидкість і прискорення
 - в. зовнішні і внутрішні сили
 - г. амплітуда рухів
216. Виберіть біологічну послідовність шкільного віку?
- а. середній, молодший, старший
 - б. молодший, старший, середній
 - в. молодший, середній, старший
 - г. старший середній молодший
217. Що визначають часові характеристики техніки рухів?
- а. положення тіла, переміщення тіла,
 - б. траєкторія рухів, амплітуда рухів,
 - в. обсяг, інтенсивність
 - г. тривалість, темп, ритм, момент часу,
218. Що показують просторові характеристики техніки рухів?

- а. положення тіла, траєкторію, амплітуду
 - б. тривалість, темп, ритм, момент часу
 - в. ритмічні характеристики рухів
 - г. положення, темп, ритм
219. До якого шкільного віку відносяться школярі від 10-11 р. до 15-16 р. ?
- а. молодшого шкільного віку
 - б. середнього шкільного віку
 - в. старшого шкільного віку
 - г. середнього і старшого шкільного віку
220. Структурною одиницею гладкої м'язової тканини є:
- а. сухожилля м'яза
 - б. міоцит
 - в. м'язове волокно
 - г. м'язове черевце
221. Інвалідність встановлюється:
- а. психолого-педагогічною комісією
 - б. органами соціального захисту
 - в. медико-соціальною експертною комісією
 - г. сімейним лікарем
222. Управління – це...
- а. сукупність послідовних дій управлінського персоналу для досягнення цілей організації
 - б. цілеспрямована дія на об'єкт з метою змінити його стан або поведінку у зв'язку зі зміною обставин
 - в. сукупність дій щодо формування і прийняття управлінських рішень
 - г. сукупність дій щодо визначення цілей для об'єктів управління, на основі збирання інформації
223. Спортивний менеджмент – це...
- а. теорія і практика ефективного управління організаціями у фізичній культурі в сучасних ринкових умовах
 - б. сукупність способів і засобів впливу суб'єкта, що управляє, на об'єкт управління для досягнення визначених цілей у фізичній культурі
 - в. розпорядження, норми, правила соціального і морального характеру, яких має дотримуватися керівник у своїй практичній діяльності у фізичній культурі
 - г. концепція управління, орієнтована головним чином на практичне використання її основних положень і принципів у фізичній культурі
224. Діти з суттєвими дефектами опорно-рухового апарату належать до
- а. основної групи фізичного виховання
 - б. підготовчої групи фізичного виховання
 - в. спеціальної групи фізичного виховання
 - г. інклюзивної групи фізичного виховання
225. Сенситивний період розвитку загальної витривалості спостерігається у
- а. 10-14 років
 - б. 15-16 років
 - в. 8-10 років
 - г. 6-8 років

226. Порогова ЧСС - це

- а. найменша ЧСС при фізичних навантаженнях, нижче якої не виникає тренувального ефекту
- б. найвища ЧСС, яка може бути досягнута в процесі тренування
- в. середня ЧСС за тренування
- г. помірна ЧСС

227. До соматоскопічних ознак фізичного розвитку належать:

- а. величина життєвої ємності легенів, ЧСС
- б. форма грудної клітки, хребта, ніг, стопи
- в. довжина тіла і окремих його частин
- г. артеріальний тиск, пульс

228. Сколіоз

- а. це бічне викривлення хребта
- б. це викривлення хребта у фронтальній площині
- в. характеризується сильно вираженою плоскостопістю
- г. це згладжування вигинів усіх відділів хребта

229. За допомогою якого приладу визначають силу м'язів кисті?

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

230. Сенситивний період розвитку м'язової сили спостерігається у:

- а. 10-12 років
- б. 13-16 років
- в. 8-10 років
- г. 6-7 років

231. До фізіометричних ознак фізичного розвитку належать:

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

232. Процеси ретардації характеризуються:

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

233. Розподіл дітей на групи здоров'я відбувається:

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

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

- а. ручного динамометра
 - б. антропометра
 - в. тонометра
 - г. спірометра
235. До підготовчої групи фізичного виховання зараховуються діти:
- а. що мають незначні функціональні відхилення
 - б. при наявності хронічних захворювань
 - в. з короткозорістю більше як 5 діоптрій
 - г. з особливими освітніми потребами
236. Сенситивний період розвитку швидкості спостерігається у:
- а. 11-15 років
 - б. 13-16 років
 - в. 9-11 років
 - г. 6-7 років
237. Сенситивний період розвитку загальної витривалості пов'язаний із
- а. ростом об'єму і м'язової маси серця
 - б. збільшенням маси тіла
 - в. збільшенням росту
 - г. закінченням статевого дозрівання школярів
238. Силовий індекс:
- а. дозволяє оцінити функціональні резерви кардіореспіраторної системи
 - б. дозволяє оцінити ступінь жировідкладення
 - в. це відношення сили м'язів кисті до маси тіла
 - г. характеризує силу м'язів грудної клітки
239. До соматометричних ознак фізичного розвитку належать:
- а. довжина тіла і окремих його частин, маса тіла, діаметри, обводи
 - б. життєва ємність легенів, динамометрія
 - в. артеріальний тиск, ЧСС
 - г. форма хребта, ніг
240. Під час проведення фізіометричних досліджень визначають
- а. зріст тіла
 - б. тип тілобудови
 - в. життєву ємність легенів
 - г. окружність грудної клітки
241. Плантаографія – це метод оцінки
- а. форми хребта
 - б. форми грудної клітки
 - в. рівня сплюснення стопи
 - г. рівня розвитку мускулатури
242. За допомогою якого приладу вимірюють рівень артеріального тиску?
- а. антропометра
 - б. тонометра
 - в. спірометра
 - г. динамометра

243. Фізичний розвиток – це:

- а. сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що характеризують процес його росту та формування
- б. збільшення розміру м'язів внаслідок фізичних занять силової спрямованості
- в. це процеси синтезу складних хімічних речовин з простих молекул, конструктивна фаза метаболізму
- г. правильна відповідь відсутня

244. Фізичні і спортивні вправи – це:

- а. сукупність безперервно пов'язаних рухових дій, спрямованих на досягнення відповідної мети (вирішення рухового завдання)
- б. це процеси синтезу складних хімічних речовин з простих молекул, конструктивна фаза метаболізму
- в. вправи, під час виконання яких основним джерелом енергії є анаеробні процеси енергопродукції (фосфагенне джерело і гліколіз)
- г. правильна відповідь відсутня

245. Фізіологія спорту – це

- а. наука, яка вивчає механізми адаптації організму до фізичних навантажень різної потужності і спрямованості з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, рівня тренуваності, впливу факторів довкілля
- б. наука, яка вивчає фізичні та фізико-хімічні процеси в живих організмах
- в. наука про хімічний склад організмів та їхніх складових частин та про хімічні процеси, що протікають в організмах
- г. правильна відповідь відсутня

246. У вправах з разовим підніманням обтяження його величина не повинна перевищувати для школярів 9-10 років

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

247. У зоні низької інтенсивності робота може виконуватися

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

248. Про навантаження помірної інтенсивності свідчить

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

249. У зоні високої інтенсивності робота може виконуватися

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

250. У вправах з разовим підніманням обтяження його величина не повинна перевищувати для школярів 14-15 років:
- а. 90% маси тіла
 - б. 70% маси тіла
 - в. 50% маси тіла
 - г. 30% маси тіла
251. Критична тривалість виконання фізичних вправ циклічного характеру в зоні максимальної потужності у школярів:
- а. 40 с
 - б. 30 с
 - в. 20 с
 - г. 10 с
252. Про високу інтенсивність навантаження свідчить ЧСС:
- а. 120 уд/хв
 - б. 130-140 уд/хв
 - в. 150-170 уд/хв
 - г. 200 уд/хв
253. Аеробна розминка повинна проводитися на рівні:
- а. 20% МСК
 - б. 30% МСК
 - в. 50% МСК
 - г. 100% МСК
254. Найбільша оздоровча ефективність занять оздоровчою фізичною культурою спостерігається при:
- а. 65-85% від максимальної ЧСС
 - б. максимальній ЧСС
 - в. мінімальній ЧСС
 - г. помірній ЧСС
255. Гіпервітаміноз у юних спортсменів може виникати:
- а. внаслідок вживання надмірної кількості синтетичних вітамінів
 - б. внаслідок підвищення інтенсивності тренувального процесу
 - в. внаслідок обмеження вмісту вітамінів
 - г. внаслідок порушення засвоєння вітамінів
256. Адаптація – це
- а. здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища чи змін у самому організмі, в тому числі до фізичних навантажень
 - б. це стан, при якому зменшується діаметр м'язових волокон, кількість скоротливих білків у них, глікогену, АТФ і інш. Може виникати внаслідок детренованості, при тривалому знерухомленні кінцівки, при денервації м'язів
 - в. окислення жирів (вільні жирні кислоти) – активація енергії АТФ за участю ферментів
 - г. правильна відповідь відсутня
257. Анаеробні спортивні вправи – це:
- а. вправи, під час виконання яких основним джерелом енергії є анаеробні процеси енергопродукції (фосфагенне джерело і гліколіз)

- б. вправи, під час виконання яких джерелом енергії є окисне фосфорилування
 - в. це кількість енергії, яка витрачається людиною на виконання фізичної вправи в цілому
 - г. правильна відповідь відсутня
258. Аеробні спортивні вправи – це:
- а. вправи, під час виконання яких джерелом енергії є окисне фосфорилування
 - б. вправи, під час виконання яких основним джерелом енергії є енергопродукція з фосфагенного джерела і гліколізу
 - в. це кількість енергії, яка витрачається людиною на виконання фізичної вправи в цілому
 - г. правильна відповідь відсутня
259. Види спорту, пов'язані з розвитком сили
- а. акробатика
 - б. пауерліфтинг
 - в. метання спису
 - г. біатлон
260. Що вивчає біохімія спорту:
- а. анатомію тіла та її зміни при заняттях спортом
 - б. закономірності біохімічних перетворень в організмі людини в процесі занять фізичними вправами
 - в. хімічний склад організму та внутрішньотканинний обмін речовин
 - г. стан здоров'я людини та вплив на нього фізичних навантажень
261. Який клас жирів виконує енергетичну функцію, а який потрібен для синтезу тестостерону:
- а. фосфоліпіди, гліцерин
 - б. нейтральні жири, стероїди
 - в. гліколіпіди, стеарин
 - г. лецитин та кефалін
262. Назвати універсальне джерело хімічної енергії:
- а. АМФ
 - б. АТФ
 - в. КрФ
 - г. АКТГ
263. Назвати скоротливі білки м'язів:
- а. колаген та тропонін
 - б. гемоглобін та міоглобін
 - в. актин та міозин
 - г. аланін та метіонін
264. Білки, які містять повний набір незамінних амінокислот, називають:
- а. повноцінними,
 - б. складними,
 - в. неповноцінними
 - г. правильної відповіді немає
265. Що таке провітаміни? Речовини:
- а. з яких утворюються вітаміни
 - б. які утворюються з вітамінів

- в. які блокують дію вітамінів
 - г. правильна відповідь відсутня
266. Структурною одиницею міофібрил є:
- а. саркомер
 - б. саркоплазма
 - в. мітохондрії
 - г. сарколема
267. Який гормон стимулює мінералізацію кісткової системи:
- а. кальцитонін
 - б. адреналін
 - в. тироксин
 - г. альдостерон
268. Незаміними амінокислоти:
- а. не можуть синтезуватися в організмі і обов'язково повинні поступати з їжею:
 - б. розгалужені амінокислоти
 - в. які синтезуються в організмі
 - г. правильна відповідь відсутня
269. Які існують форми порушення кислотно-основної рівноваги:
- а. кетоз та кетонурія,
 - б. авітаміноз та анемія
 - в. ацидоз та алкалоз
 - г. дегідратація
270. Що є складовою одиницею міофібрил?
- а. саркомер
 - б. саркоплазма
 - в. мітохондрії
 - г. сарколема
271. Гормони синтезуються у:
- а. скелетних м'язах
 - б. тканинах-мішенях
 - в. ендокринних залозах
 - г. крові
272. Підготовча частина уроку фізичної культури:
- а. запобігає можливим пошкодженням суглобів при інтенсивних фізичних навантаженнях
 - б. сприяє переходу організму до розумової праці
 - в. сприяє швидкій ліквідації кисневої заборгованості
 - г. покращує процеси відновлення
273. Процес акселерації характеризується:
- а. високим ростом, значною напругою фізіологічних функцій організму
 - б. низьким ростом
 - в. Значним відставанням у показниках фізичного розвитку від середніх значень своїх однолітків
 - г. Відставанням процесів біологічного дозрівання

274. Індекс маси тіла характеризує:
- кількість кісткової тканини
 - ступінь відповідності маси людини її зросту
 - функціональні резерви дихальної системи
 - рівень фізичної підготовленості
275. Індекс Руф'є характеризує:
- співвідношення росту і маси тіла
 - резерви дихальної системи
 - ступінь імунного захисту організму
 - працездатність школярів
276. До спеціальної групи фізичного виховання належать школярі:
- з хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації та субкомпенсації
 - після гострих захворювань
 - з підвищеною збудливістю ЦНС
 - з гіперактивністю
277. Фізичну працездатність і резерв здоров'я людини визначають
- по величині МСК
 - за індексом атерогенності
 - за рівнем фізичного розвитку
 - на підставі росто-вагових співвідношень
278. Гігієнічне завдання підготовчої частини уроку полягає у
- підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
 - відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності
 - підвищенні фізичної підготовленості школярів
 - відновлення вихідного рівня збудливості ЦНС
279. Гігієнічне завдання основної частини уроку фізичної культури полягає у
- підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
 - відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності
 - підвищенні функціонального стану організму школярів та їх фізичної підготовленості
 - відновленні вихідного рівня збудливості ЦНС
280. Тривалість заключної частини уроку згідно гігієнічних нормативів становить
- 25-30 хв
 - 10-15 хв
 - 5-10 хв
 - 3-5 хв
281. Спеціальна група фізичного виховання повинна займатися
- разом з основною
 - разом з основною, але з меншими навантаженнями
 - за індивідуальним режимом лікувальної фізичної культури
 - разом з підготовчою групою
282. Вправи з разовим підніманням вантажу належать до навантажень
- максимальної потужності
 - субмаксимальної потужності

- в. великої потужності
- г. низької потужності

283. Наука, що займається вивченням, освітою, вихованням і професійною підготовкою неповносправних дітей називається:

- а. віковою фізіологією
- б. логопедією
- в. дефектологією
- г. реабілітацією

284. Олігофренопедагогіка – це навчання:

- а. розумово відсталих дітей
- б. сліпих і слабобачучих дітей
- в. глухих і слабочуючих дітей
- г. для дітей з важкими мовними розладами

285. Основними методами адаптивної фізичної культури є:

- а. ЛФК і реабілітаційні заходи
- б. медикаментозне лікування
- в. апаратне лікування і протезування
- г. методи фізичної культури

286. Педгогічна майстерність – це...

- а. наука про дитину
- б. наука про виховання та навчання дитини
- в. наука про професійну компетентну діяльність вчителя
- г. наука про виховання як спеціально організовану діяльність

287. Кваліфікаційна характеристика, що містить сукупність професійно значущих якостей, здібностей, знань, умінь і навичок це:

- а. педагогічна майстерність вчителя ФК
- б. професіограма вчителя ФК
- в. педагогічна техніка вчителя ФК
- г. педагогічна культура вчителя ФК

288. Професійно важливі якості вчителя фізичного виховання поділяються на:

- а. морально-вольові
- б. перцептивні
- в. психомоторні
- г. усі відповіді правильні

289. Уміння вчителя фізичної культури поділяються на:

- а. конструктивні, організаторські
- б. комунікативні, гностичні
- в. рухові
- г. усі відповіді правильні

290. Що є спортивною спорудою?

- а. манеж, тир
- б. конференц-зал
- в. будинок культури
- г. глядацькі трибуни

291. Призначення спортивних споруд:
- а. для видовищних дійств
 - б. для занять фізичною культурою і спортом
 - в. для виставок і торгових ярмарків
 - г. для проведення концертів
292. Як класифікуються спортивні споруди?
- а. відкриті та криті
 - б. спеціальні та універсальні
 - в. комплексні
 - г. всі відповіді правильні
293. Спортивне обладнання – це:
- а. одяг і взуття
 - б. засоби безпеки і захисту
 - в. засоби для занять певним видом спорту
 - г. Карімат, спортивний одяг
294. Педагогічна техніка – це:
- а. вміння встановлювати доцільний тон спілкування і обирати стиль спілкування з учнями та колегами
 - б. вербальна і невербальна комунікація, вміння контролювати власні емоції, настрої, педагогічний такт
 - в. вербальна і невербальна комунікація
 - г. техніка педагогічного спілкування і жести
295. Знання предмета, методики його викладання, педагогіки і психології — це:
- а. гуманістична спрямованість
 - б. професійна компетентність
 - в. педагогічні здібності та педагогічна техніка
 - г. усі відповіді правильні
296. Головна частина у басейні – це:
- а. водний простір
 - б. ванна
 - в. обхідні доріжки
 - г. приміщення басейну
297. Зміст адаптивного спорту направлений на:
- а. формування у осіб з інвалідністю високої спортивної майстерності і досягнення ними щонайвищих результатів
 - б. формування у осіб з інвалідністю фонду життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок
 - в. активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, що затрачуються особою з інвалідністю в результаті його життєдіяльності
 - г. на відновлення у осіб з інвалідністю тимчасово втрачених або порушених функцій після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень
298. Рухливість хребтового стовпа є основною ознакою такої рухової здібності, як:
- а. гнучкість
 - б. сила

- в. витривалість
- г. правильної відповіді немає

299. Періоди найбільш виразного природного посилення розвитку тієї чи іншої рухової здібності називаються:

- а. сенситивними
- б. віковими
- в. клімактеричними
- г. правильної відповіді немає

300. Тимчасове зниження працездатності - це:

- а. перетренованість
- б. хвороба
- в. втома
- г. втрата свідомості

Основни рівень

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

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

2. Тривалість динамічних хвилин становить:

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

3. Коли проводяться динамічні хвилини в умовах загальноосвітнього уроку?

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

4. Фронтальний метод виконання фізичних вправ передбачає:

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

5. Зміст варіативних модулів вивчається за:

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

6. Груповий метод виконання фізичних вправ передбачає:

- а. поділ учнів на групи (4-6 осіб) за ростом
- б. учні виконують фізичні вправи у групах по 4-6 осіб, сформованих за їх бажанням

- в. учнів ділять на невеликі групи (4-6) осіб за рівнем їх фізичної підготовленості
- г. учнів ділять на групи відповідно до кількості спортивного обладнання

7. Метод колового тренування забезпечує:

- а. навчання руховим діям
- б. високу моторну щільність уроку
- в. сюжетно-ролеву організацію рухової діяльності
- г. удосконалення структури рухів

8. Які фізичні якості розвиваються найбільш ефективно в дітей молодшого шкільного віку?

- а. швидкість, координація рухів, гнучкість
- б. гнучкість, швидкісно-силові
- в. сила, спритність
- г. витривалість, сила

9. Скільки років вивчаються змістові теми варіативних модулів шкільного курсу "фізична культура"?

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

10. Фізично здорова особа похилого віку повинна бути здатною продемонструвати наступні результати в контрольних вправах:

- а. пробігти 3000 м без урахування часу, плавання без урахування часу: чоловіки, жінки -25 м, здійснити піший перехід по пересіченій місцевості -10 км
- б. пробігти 2000 м без урахування часу, плавання без урахування часу: чоловіки, жінки -50 м, здійснити піший перехід по пересіченій місцевості -12 км
- в. пробігти 2500 м без урахування часу, плавання без урахування часу: чоловіки, жінки -50 м, здійснити піший перехід по пересіченій місцевості -15 км
- г. правильна відповідь відсутня

11. Якою є мета спортивної години в групах продовженого дня:

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

12. Для секційних занять характерна така спрямованість:

- а. спортивна
- б. виховна
- в. освітня
- г. святково-оздоровча

13. Що передбачає етап безпосередньої підготовки учителя до уроку.

- а. конкретизація завдань уроку, добір відповідних засобів фізичного виховання, способів і методів організації навчальної діяльності, написання конспекту уроку, теоретичну і практичну підготовку учителя, перевірку справності та підготовку спортивного інвентаря і місця занять
- б. вивчення інтересу дітей та вимог дирекції школи

- в. виконання великого обсягу роботи щодо організаційно-методичного забезпечення уроку
 - г. налаштування учнів на урок
14. Поточний спосіб організації навчальної діяльності полягає в тому, що:
- а. учні один за одним виконують фізичні вправи
 - б. кожний учень залучається до виконання фізичної вправи перед її закінченням попереднім учнем
 - в. кожний учень виконує фізичну вправу після закінчення попереднім
 - г. учні одночасно один за одним виконують фізичні вправи
15. В якому з названих суглобів спостерігається найбільший об'єм рухів?
- а. у плечовому
 - б. у ліктьовому
 - в. у кульшовому
 - г. у колінному
16. Які фізичні якості розвиваються найінтенсивніше в учнів старшого шкільного віку?
- а. швидкість
 - б. гнучкість
 - в. сила і витривалість
 - г. координація рухів
17. Підготовча частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку
 - б. зниження навантаження, відновлення організму учнів, оцінку їх діяльності
 - в. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.
 - г. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів
18. Яка оптимальна частота серцевих скорочень засвідчує про відповідність фізичного навантаження функціональним можливостям організму дітей молодшого шкільного віку?
- а. 110 – 120
 - б. 130 – 140
 - в. 150 – 160
 - г. більше 160
19. У якій частині уроку проходить формування знань, умінь і практичних навичок:
- а. основній
 - б. вступній
 - в. підготовчій і заключній
 - г. організаційно-підготовчій, підсумковій
20. Яку методичну помилку допустив учитель, якщо в кінці уроку під час виставлення оцінок учні не розуміли, за що отримують конкретний бал?
- а. учитель не проводив оцінювання діяльності учнів в ході уроку і не коментував їх досягнення
 - б. учитель виставив оцінки у кінці уроку
 - в. учитель поспіхом виставив оцінки
 - г. учитель не слідкував за якістю виконання фізичних вправ, а в кінці уроку механічно виставив оцінки будь-кому
21. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у:

- а. підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів
 - б. створенні умов для дозвілля
 - в. це форма активного відпочинку
 - г. формуванні інструктивних навичок
22. 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
23. Для позакласних змагань характерна така спрямованість:
- а. спортивно-видовищна
 - б. виховна
 - в. освітня
 - г. навчальна
24. У змісті рухливих перерв використовуються:
- а. спортивні ігри, естафети
 - б. рухливі ігри низької і середньої інтенсивності, стрибки на скакалці
 - в. двостороння гра у футбол
 - г. марш-кидок по пересіченій місцевості
25. Індивідуальний метод організації навчальної діяльності полягає у тому, що:
- а. учні отримують персональні завдання, які виконують самостійно
 - б. учні виконують фізичні вправи разом із класом
 - в. учні спільно виконують то одну, то іншу фізичну вправу
 - г. учні по чергово виконують завдання
26. Вкажіть правильно сформульоване оздоровче завдання:
- а. сприяти формуванню правильної постави
 - б. ходьба босоніж по воді
 - в. розвивати швидкість засобом бігу на 30 м
 - г. розвивати витривалість під час бігу на 1000 м
27. Спортивний відбір:
- а. базується на науковому прогнозі, процес прийняття і реалізації рішень про зачислення або не зачислення в спортивну діяльність
 - б. процес виявлення недоліків у підготовці спортсменів
 - в. виявлення позитивних факторів підготовки спортсменів
 - г. комплекс заходів щодо виявлення осіб, які володіють високим рівнем здібностей до певного виду спорту
28. Спорт вищих досягнень характеризується:
- а. відносно невисокими спортивними досягненнями, використанням його з метою підвищення працездатності, відновленням організму людини
 - б. прагненням до досягнень найбільш високих спортивних результатів
 - в. загальною підготовкою
 - г. фронтальним способом організації занять
29. Чим характерні комбіновані методи виконання вправи?

- а. стандартним навантаженням
 - б. змінним навантаженням
 - в. сукупністю стандартних і змінних навантажень
 - г. кількістю повторень
30. Стабільність виконання рухової дії оцінюється за:
- а. виконанням дії в постійних умовах
 - б. якістю техніки
 - в. варіативністю умов техніки дії
 - г. за самопочуттям учнів, частоти дихання
31. Вкажіть активні рухи, спрямовані на розвиток гнучкості :
- а. вправи з самозахопленням
 - б. вправи з зовнішньою допомогою
 - в. махові рухи, пружні, нахили
 - г. вправи з обтяженням
32. Комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи складається з таких розділів:
- а. спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня, уроки фізичної культури, позакласні форми занять фізичною культурою, загальношкільні спортивно-оздоровчі і спортивні заходи
 - б. пояснювальна записка, уроки фізичної культури
 - в. уроки фізичної культури, позакласна робота, додатки
 - г. спортивно-оздоровчі заходи, додатки
33. Скільки розділів має план спостереження і аналіз уроку фізичної культури ?
- а. 3 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
 - б. 5 розділів : підготовка місця занять, підготовка конспекту уроку, зміст уроку, проведення уроку, закінчення уроку
 - в. 2 розділи : проведення уроку, оцінка за урок
 - г. 4 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку, оцінка
34. В якому розділі комплексної програми з фізичної культури для загальноосвітньої школи розкривається зміст уроків ФК?
- а. уміння, навички і розвиток фізичних якостей
 - б. позакласна робота з фізичної культури
 - в. варіативний та інваріативний модулі
 - г. спорт, змагальна діяльність
35. Який вид діяльності відноситься до допоміжних дій?
- а. шиккування, перешикування, розміщення та прибирання приладів, інвентарю, виконання страхування
 - б. виконання підготовчих вправ
 - в. слухання, пояснення виконання вправ
 - г. домашнє завдання, оцінка уроку
36. Що необхідно вказати в розділі "Підготовка вчителя до уроку"?
- а. організаційне забезпечення уроку, навчально-виховна робота вчителя
 - б. стан конспекту до уроку, підготовка умов до успішного проведення уроку
 - в. аналіз щодо проведення уроку
 - г. наявність план-конспекту, інвентар потрібний для уроку

37. Основним завданням фізичної культури молоді є:
- а. підтримка досягнутого рівня здоров'я та працездатності
 - б. досягнення високого рівня здоров'я та працездатності
 - в. забезпечення оптимального рівня рухливої активності
 - г. розвиток фізичних якостей
38. Що означає позитивне перенесення навички?
- а. присутність подібності в основі техніки дії
 - б. присутність подібності в заключній фазі дії
 - в. присутність подібності в деталях техніки дії
 - г. присутність подібності зовнішніми формами
39. Вкажіть режим, при якому м'язи розвивають силу без зміни своєї довжини:
- а. ізотонічне скорочення
 - б. ізокінетичний режим
 - в. уступаючий режим
 - г. ізометричний режим
40. Назвіть найбільш розповсюджений метод виховання швидкості простої рухової реакції:
- а. метод повторного реагування
 - б. метод повторно-прогресивної вправи
 - в. метод реагування на об'єкти
 - г. полегшення умов та використання зовнішніх сил
41. Які методи більшою мірою необхідно використовувати в молодших класах на уроках фізичної культури?
- а. метод зміни навантажень
 - б. метод навчання в цілому, повторний метод, ігровий метод
 - в. метод перемінного навантаження
 - г. метод варіативного виконання
42. Яка система перевірки успішності проводиться на уроках ФК?
- а. контрольна перевірка
 - б. поточна перевірка
 - в. модульна перевірка
 - г. етапна перевірка
43. Який з принципів застосовується при орієнтації завдань, засобів і методів фізичного виховання на можливості учнів?
- а. принцип наочності
 - б. принцип систематичності
 - в. принцип доступності та індивідуалізації
 - г. свідомості і активності
44. Заняття з фізичної культури в дошкільному віці мають проводитись за схемою?
- а. неурочних форм занять
 - б. урочних форм занять
 - в. прогулянки
 - г. ігрове заняття
45. Після якої діяльності необхідно вимірювати показники ЧСС на уроці ФК?

- а. пояснення
 - б. виконання вправ
 - в. очікування черги
 - г. відпочинку
46. Безперервний процес навчання руховим діям, розвитку фізичних здібностей, коли ефект наступного заняття "налягає" на попереднє:
- а. принцип свідомості і активності
 - б. принцип безперервності
 - в. принцип доступності
 - г. принцип міцності і прогресування
47. Тривалість роботи при розвитку швидкості поодинокого руху і частоти має бути такою, щоб:
- а. протягом вправи наступала втома
 - б. за хвилину було виконано 30-40 рухів
 - в. висока швидкість виконання підтримувалася протягом 10 секунд
 - г. висока швидкість виконання підтримувалася протягом 40 хвилин
48. Яка частина уроку вирішує завдання приведення організму учнів до оптимального стану, підведення підсумків навчальної діяльності, ознайомлення з домашнім завданням?
- а. основна
 - б. заключна
 - в. підготовча
 - г. всі названі
49. Прискоренню готовності основних фізіологічних систем організму до роботи сприяє:
- а. ранкова гімнастика
 - б. динамічні хвилинки
 - в. динамічні паузи
 - г. гімнастика до занять
50. Яка мета ставиться на першому етапі навчання руховим діям?
- а. удосконалення освоєння техніки руху
 - б. формування основ умінь виконувати рухову дію
 - в. завершення формування рухливого умінь
 - г. закріплення вправи
51. Підбір фізичних вправ виробничої гімнастики залежить від:
- а. вікових характеристик
 - б. виду професії
 - в. рівня фізичної підготовленості
 - г. стану здоров'я
52. Які функції ФК відносяться до специфічних?
- а. спортивні, професійно-прикладні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні
 - б. інформаційні, нормативні
 - в. естетичні, виховні
 - г. інтелектуальні, моральні
53. Який методичний принцип відображається в плані-графіку навчально-виховного процесу?
- а. принцип наочності
 - б. систематичності і послідовності

- в. доступності і індивідуалізації
- г. міцності і прогресування

54. Сприяння повноцінному відновленню працездатності учнів в режимі навчальних занять проходить під час виконання:

- а. динамічних пауз та динамічних хвилинок
- б. гімнастики до початку уроків
- в. виробничої гімнастики
- г. іграх та змаганнях

55. Під змістом фізичної вправи розуміється:

- а. будова рухової дії
- б. руховий склад
- в. сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, які відбуваються в організмі під їх дією
- г. що фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в рухах

56. Основне завдання оздоровчо-профілактичної гімнастики?

- а. готовність організму до змагань
- б. прискорення готовності організму до роботи
- в. профілактика професійних захворювань і функціональних порушень організму
- г. протистояння організму втомі під час роботи

57. Виконання вправи в різних її варіантах характеризує:

- а. методи комбінованого типу
- б. варіативний метод
- в. метод повторної вправи
- г. метод безперервної вправи

58. В чому сутність кінцевої мети навчання руховим навичкам на третьому етапі?

- а. формування рухового уміння вищого порядку
- б. формування міцної рухової навички, що доведена до досконалості
- в. використання методу варіативної вправи
- г. сприяє закріпленню та удосконаленню вправи

59. Вкажіть методику розвитку гнучкості, яка дає максимальний ефект?

- а. виконання вправ серіями через день
- б. виконання вправ серіями двічі на день
- в. виконання вправ періодично
- г. виконання вправи в другій половині дня

60. При формуванні спортивно-оздоровчих груп необхідно враховувати:

- а. вид професії
- б. інтереси тих, хто займається
- в. рівень здоров'я і фізичної підготовленості
- г. спосіб життя

61. Рівень готовності спортсмена визначається:

- а. результатами змагань
- б. спортивним відбором
- в. спортивним тренуванням
- г. прогресом в спортивній діяльності

62. Формування психологічної готовності спортсмена до участі в змаганнях проходить під час:
- а. загальної психічної підготовки
 - б. спеціальної психологічної підготовки
 - в. спеціальної тактичної підготовки
 - г. загальної тактичної підготовки
63. Фізична культура орієнтована на вдосконалення:
- а. психомоторних якостей людей
 - б. тактику рухових дій
 - в. психологічних якостей людини
 - г. природних властивостей людини
64. В ієрархії принципів системи фізичного виховання принцип всебічного розвитку особистості слід віднести до:
- а. загальних соціальних принципів виховної стратегії суспільства
 - б. загальних принципів освіти і виховання
 - в. принципів, що регламентують процес фізичного виховання
 - г. принципів навчання
65. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за ЧСС. Вкажіть, яку частоту пульсу викликає велика інтенсивність вправ у старшій школі:
- а. 120-130 уд / хв
 - б. 130-140 уд / хв
 - в. 140-150 уд / хв
 - г. понад 150 уд / хв
66. Правильною поставою можна вважати, якщо ви, стоячи біля стіни, торкаєтеся її:
- а. потилицею, сідницями, п'ятами
 - б. лопатками, сідницями, п'ятами
 - в. потилицею, спиною, п'ятами
 - г. потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами
67. Які вправи неефективні при формуванні статури:
- а. вправи, що сприяють збільшенню м'язової маси
 - б. вправи, що сприяють зниженню маси тіла
 - в. вправи, що виконуються в формі колового тренування
 - г. вправи, що сприяють підвищенню швидкості рухів
68. Для збільшення м'язової маси і для зниження ваги тіла можна застосовувати вправи з обтяженням. Але при складанні комплексів вправ для збільшення м'язової маси рекомендується:
- а. повністю пропрацювати одну групу м'язів і тільки потім переходить до вправ, що навантажують іншу групу м'язів
 - б. чергувати серії вправ, що включають в роботу різні м'язові групи
 - в. використовувати вправи з відносно невеликим обтяженням і великою кількістю повторень
 - г. планувати велику кількість підходів і обмежувати кількість повторень в одному підході
69. Для розвитку швидкості використовують:
- а. рухливі ігри низької і середньої інтенсивності
 - б. біг на довгі дистанції
 - в. вправи на розвиток сили
 - г. рухові дії, що виконуються з максимальною швидкістю

70. При розвитку гнучкості слід прагнути:

- а. мінімального збільшення рухливості в основних суглобах
- б. досягнення максимальної амплітуди рухів у основних суглобах
- в. досягнення амплітуди рухів у хребетному стовпі
- г. відновлення нормальної амплітуди рухів суглобів

71. У процесі навчання руховим діям використовують методи цілісної або роздільної вправи. Вибір методу залежить від:

- а. можливості розділити рухову дію на відносно самостійні елементи
- б. складності деталей техніки
- в. кількості рухів, що складають рухову дію
- г. методики вчителя

72. Процес навчання руховій дії рекомендується починати із засвоєння:

- а. основи техніки
- б. головної ланки техніки
- в. підвідних вправ
- г. вихідного положення

73. Динамічні хвилинки як одна з форм занять фізичними вправами відноситься до:

- а. урочної форми занять фізичними вправами
- б. "малої" неурочної форми
- в. "великої" неурочної форми
- г. змагальної форми

74. Який розділ комплексної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти не є типовим?

- а. уроки фізичної культури
- б. позакласна робота
- в. спортивно-масова і спортивні заходи
- г. зміст і організація педагогічної практики

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

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

76. При розробці змісту уроку фізичної культури обов'язковим є:

- а. уточнити необхідний інвентар для уроку
- б. визначити критерії оцінки діяльності займаються на уроці
- в. розробити методи організації діяльності займаються при вирішенні кожного із завдань
- г. враховувати кількість учнів, що займаються різними видами спорту в спортивних секціях

77. Яка група методів формує у дітей уявлення про рух, яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, розвиває сенсорні здібності?

- а. фізичні
- б. наочні
- в. дидактичні
- г. спеціальні

78. До якої групи методів належать такі прийоми: відтворення вправ, варіативне використання, виконання ігрових ролей, участь у змаганнях?
- а. до наочних
 - б. до вербальних
 - в. до практичних
 - г. до дидактичних
79. Максимальному прояву фізичних та вольових зусиль сприяє?
- а. метод слова
 - б. наочності
 - в. систематичності
 - г. змагальний метод
80. Який етап навчання рухам відповідає закріпленню і вдосконаленню рухової дії?
- а. перший
 - б. другий
 - в. третій
 - г. всі відповіді вірні
81. Яким етапом навчання рухам є їх поглиблене розучування?
- а. всі відповіді вірні
 - б. перший
 - в. другий
 - г. третій
82. До якої групи методів фізичного виховання відноситься коловий метод:
- а. методи строго-регламентованої вправи
 - б. методи частково-регламентованої вправи
 - в. методи організації занять
 - г. організаційно-методична форма занять
83. Що входить до основних видів координаційних здібностей?
- а. здатність зберігати рівновагу і довільно розслаблювати м'язи
 - б. всі перераховані
 - в. здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторові параметри руху
 - г. точність та економічність рухів
84. Який принцип передбачає оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям учнів?
- а. принцип свідомості і активності
 - б. принцип доступності та індивідуалізації
 - в. принцип науковості
 - г. принцип зв'язку теорії з практикою
85. Навчання руховим діям починається з:
- а. створення загального початкового уявлення (змістового і зорового) про рухову дію і спосіб її виконання
 - б. безпосереднього розучування техніки рухової дії по частинах
 - в. безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому
 - г. розучування загально підготовчих вправ

86. Інтервал відпочинку, який гарантує до моменту чергового повторення вправи відновлення працездатності до вихідного рівня, називають:
- а. повним
 - б. суперкомпенсаторним
 - в. активним
 - г. суворорегламентованим
87. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власної активності відповідних м'язів називається:
- а. активною гнучкістю
 - б. спеціальною гнучкістю
 - в. рухливістю в суглобах
 - г. динамічної гнучкістю
88. У дошкільних дитячих установах динамічні хвилинки та паузи використовуються з метою:
- а. навчання дітей новим рухам (руховим діям)
 - б. виховання фізичних якостей у дітей
 - в. закріплення раніше освоєних дітьми рухів
 - г. попередження у дітей втоми
89. Основним (вихідним) документом, на основі якого здійснюється вся робота з фізичного виховання в державних навчальних закладах всіх рівнів, є:
- а. навчальна програма з фізичної культури
 - б. навчальний план
 - в. поурочний робочий (тематичний) план
 - г. план педагогічного контролю та обліку
90. У відповідності до стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості всі школярі розподіляються на такі медичні групи:
- а. слабку, середню, сильну
 - б. основну, підготовчу, спеціальну
 - в. без відхилень у стані здоров'я, з відхиленнями у стані здоров'я
 - г. оздоровчу, спортивну
91. Для підтримки емоційного тону й закріплення пройденого на уроці фізичної культури матеріалу вчителю слід завершити основну частину:
- а. вправами на гнучкість
 - б. рухливими іграми та ігровими завданнями
 - в. переглядом навчальних відеофільмів
 - г. вправами на координацію рухів
92. У фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям величина фізичного навантаження на уроці фізичної культури контролюється:
- а. за пульсом (за частотою серцевих скорочень)
 - б. за частотою дихання
 - в. за зовнішніми ознаками стомлення дітей
 - г. всі відповіді правильні
93. У фізичному вихованні широке використання словесних і наочних методів, невисока "моторна" щільність характерні для:

- а. уроків закріплення і вдосконалення навчального матеріалу
 - б. контрольних уроків
 - в. уроків загальної фізичної підготовки
 - г. уроків вивчення нового матеріалу
94. Вкажіть основну форму занять фізичними вправами з дітьми від 3 до 6 років у дитячому садку:
- а. заняття урочного типу
 - б. заняття неурочного типу
 - в. рухливі хвилинки та паузи
 - г. "спортивна година"
95. З якого віку доцільно починати заняття фізичною культурою з дітьми раннього дошкільного віку:
- а. до народження
 - б. з дня народження
 - в. з 1 року
 - г. з моменту надходження в дитячий садок
96. Яка з фізичних якостей при надмірному розвитку негативно впливає на гнучкість?
- а. витривалість
 - б. сила
 - в. швидкість
 - г. координаційні здібності
97. У графі „Методичні вказівки” план-конспекту уроку вчитель повинен вказати:
- а. кількість повторень і інтенсивність
 - б. засоби, які вирішують завдання уроку
 - в. зміст засобів навчання
 - г. способи діяльності вчителя і учнів, способи організації учнів, методи та методичне забезпечення
98. Які функції виконує підготовча частина уроку:
- а. оздоровлення і фізичного розвитку учнів
 - б. вирішення навчальних і виховних завдань
 - в. підготовка учнів до виконання основних завдань уроку
 - г. відновлення працездатності
99. Які функції виконує основна частина уроку:
- а. вирішення поставлених до уроку завдань
 - б. вирішення виховних завдань
 - в. підготовка організму до виконання основної роботи
 - г. відновлення організму
100. Яка робота з фізичної культури входить до позакласної:
- а. організація змагань
 - б. навчальна робота школи
 - в. уроки фізичної культури
 - г. позакласна освітньо-виховна робота
101. Назвіть планування, що відображається у формі плану-графіку на рік?

- а. оперативне.
 - б. перспективне
 - в. циклічне
 - г. тематичне
102. Згідно якого плану проводяться масові внутрішні шкільні заходи з фізичної культури:
- а. річного плану-графіку
 - б. навчального плану школи
 - в. плану позакласних заходів
 - г. поурочного робочого плану
103. Що є основною рисою рухової навички:
- а. автоматизоване виконання рухової дії
 - б. постійна концентрація уваги в процесі виконання
 - в. скованість виконання рухової дії
 - г. контроль за діями
104. Якість проведеного заняття визначається за таким критерієм:
- а. ступенем вирішення поставлених на уроці завдань
 - б. емоційністю вправ
 - в. організацією уроку
 - г. суворо регламентованим навантаженням
105. На основі якого документу розробляється план-конспект уроку:
- а. плану-графіку на семестр
 - б. перспективного плану
 - в. річного плану-графіку
 - г. поурочного робочого плану
106. Контрольні тести дозволяють виявити рівень:
- а. розвитку окремих фізичних якостей
 - б. освоєння рухових умінь і навичок
 - в. адаптацію організму до фізичних навантажень
 - г. тренуваності організму
107. Які найпоширеніші види занять використовуються у фізичному вихованні дорослого населення:
- а. рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, тренувальні
 - б. ранкова гігієнічна гімнастика, участь у різних видах змагань
 - в. природні засоби загартування
 - г. дотримання режиму дня, фізичне самовдосконалення, туристичні походи
108. Аеробна розминка:
- а. необхідна перед силовими, швидкісними анаеробними навантаженнями
 - б. непотрібна перед силовими, швидкісними анаеробними навантаженнями
 - в. може замінити гімнастичні вправи для суглобів
 - г. взагалі непотрібна
109. Основний зміст формування системи спеціальних знань, фонду рухових умінь та навичок складають:
- а. освітні завдання
 - б. виховні завдання

- в. оздоровчі завдання
- г. виховні та оздоровчі

110. До яких принципів належить формування стійкого інтересу і свідомого ставлення до фізичного виховання?

- а. доступності й індивідуалізації
- б. свідомості й активності
- в. систематичності
- г. міцності

111. Планомірне, прогресуюче підвищення вимог передбачає :

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

112. Які з нижче перелічених методів належать до методу навчання рухової дії ?

- а. ігровий, змагальний
- б. тренування фізичних якостей
- в. в цілому, по частинах
- г. безперервної вправи, повторної вправи

113. Що відносять до методів закріплення та удосконалення рухової дії ?

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

114. Що належить до методів розвитку фізичних якостей ?

- а. ігровий, змагальний
- б. в цілому, по частинах, з підвідними вправами
- в. ігровий, змагальний, по частинах
- г. методи суворої регламентації

115. Який з методів вивчає сюжетно-рольову організацію рухової діяльності?

- а. методи тренування фізичних якостей
- б. метод слова
- в. змагальний метод
- г. ігровий

116. Назвіть метод, що забезпечує навчання шляхом демонстрації?

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

117. На який метод вчитель опирається коли здійснює передачу інформації, управління діяльністю, а також аналіз і оцінку діяльності учнів?

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

118. Що здійснює вчитель за допомогою методу слова?
- навчання шляхом демонстрації
 - вчитель здійснює передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
 - вчитель здійснює передачу інформації шляхом демонстрації
 - вчитель розвиває фізичні якості учнів
119. За допомогою методу наочності вчитель може здійснювати:
- аналіз інформації
 - здійснює управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
 - проводить навчання за допомогою пояснення
 - навчання шляхом демонстрації
120. Що входить до класифікації фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей?
- основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - циклічні, ациклічні, комбіновані
 - максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
121. За якою ознакою силові, швидкісні, вправи на гнучкість, на витривалість, на координацію відносяться до класифікації фізичних вправ?
- залежно від структури рухової дії
 - за ознакою прояву фізичних якостей
 - за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
122. Що можна віднести до основних засобів виховання силових здібностей?
- вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
 - вправи на просту, складну реакції, вправи на частоту рухів, швидко-силові вправи
 - з опором партнера, вправи субмаксимальної потужності
123. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу, уроки поділяються на:
- ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки
 - урок ЛФК, профілактичні уроки
 - уроки спеціалізованої прикладної підготовки
 - комбінований урок
124. До м'язів, що формують поставу, відносяться:
- м'язи, що розгинають хребет
 - міжреберні м'язи
 - м'язи верхньої кінцівки
 - великий грудний м'яз
125. План спостереження і аналіз уроку фізичної культури складається з:
- 3 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
 - 2 розділи : проведення уроку, оцінка за урок
 - 4 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку, оцінка
 - 5 розділів : підготовка місця занять, підготовка конспекту уроку, зміст уроку, проведення уроку, закінчення уроку

126. За якою схемою повинні проводитись заняття з фізичної культури в дошкільному віці?
- а. урочних форм занять
 - б. неурочних форм занять
 - в. прогулянки
 - г. ігрове заняття
127. Спеціальна освіта забезпечує особам з інвалідністю освітній рівень у відповідності до:
- а. їх здібностей і можливостей
 - б. професійних амбіцій
 - в. фізичних і моральних якостей
 - г. типових положень про базову освіту
128. Якою повинна бути тривалість роботи при розвитку швидкості одинокої дії і частоти ?
- а. такою, щоб протягом вправи наступала втома
 - б. за хвилину було виконано 30-40 рухів
 - в. висока швидкість виконання протягом 10 секунд
 - г. швидкісні вправи з додатковим предметами
129. Вкажіть вірну відповідь, "хто відповідає за фізичну культуру школярів в сім'ї"?
- а. вчитель ФК
 - б. керівник позакласної роботи
 - в. батьки
 - г. класний керівник
130. Підготовка основних фізіологічних систем організму людини до роботи проходить під час виконання:
- а. ранкової гімнастики
 - б. динамічні хвилини
 - в. динамічні паузи
 - г. гімнастика до занять
131. Що вирішує формування оптимального рівня працездатності до навчальних занять?
- а. динамічна хвилинка
 - б. рухлива перерва
 - в. динамічна пауза
 - г. гімнастика до навчальних занять
132. За допомогою чого найефективніше розвивається м'язова маса?
- а. статичних обтяжень
 - б. малих обтяжень
 - в. середніх обтяжень
 - г. за допомогою використання еспандерів
133. Що є основним змістом фізичної вправи:
- а. формування необхідних для життя рухливих умінь і навичок, пов'язаних із ними знань
 - б. сукупність рухів, з яких складається вправа
 - в. розвиток і удосконалення силових здібностей людини
 - г. набуття здоров'я
134. Початкову фізичну освіту і базовий рівень загальної фізичної підготовленості забезпечує:

- а. рекреативна фізична культура
 - б. лікувальна фізична культура
 - в. шкільна фізична культура
 - г. фізична культура військовослужбовців
135. На якому етапі формування рухової дії координаційне напруження більш виразне
- а. на першому етапі навчання
 - б. на другому етапі навчання
 - в. на третьому етапі навчання
 - г. на всіх трьох етапах навчання
136. Яка основна форма занять фізичною культурою використовується у загальноосвітній школі:
- а. гімнастика до занять
 - б. урок фізичної культури
 - в. рухлива перерва
 - г. рухлива хвилина
137. Що необхідно вказувати в графі „дозування” при складанні план-конспекту:
- а. завдання діяльності
 - б. засоби, які вирішують завдання
 - в. кількість повторень, інтенсивність, тривалість виконання вправ
 - г. спортивний інвентар
138. Для якого методу характерна організація рухової діяльності на сюжетно-рольовій основі:
- а. ігрового методу
 - б. комбінованого методу
 - в. методу перемінних навантажень
 - г. змагального методу
139. Учні, що мають низький індекс Руф'є, зараховуються до
- а. Основної групи фізичного виховання
 - б. Підготовчої групи фізичного виховання
 - в. Спеціальної медичної групи
 - г. Правильна відповідь відсутня
140. Яке з визначень характеризує силові здібності:
- а. здібність людини протистояти втомі
 - б. здібність виконувати вправу за короткий час
 - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язового напруження
 - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
141. Вкажіть шлях боротьби зі швидкісним бар'єром при розвитку швидкісних здібностей:
- а. використання вправ з обтяженням
 - б. використання великої кількості повторень швидкісних вправ
 - в. використання швидкісно-силових і спеціально-підготовчих вправ
 - г. рання спортивна спеціалізація
142. Як називається проведений „за схемою” метод організації уроку (при переході від станції до станції):
- а. інклюзивний
 - б. фронтальний

- в. груповий
 - г. коловий
143. Вік дитини з 2 до 6 років з педагогічної точки зору називають:
- а. передшкільним віком
 - б. молодшим шкільним віком
 - в. раннім дошкільним
 - г. дошкільним віком
144. У яких класах необхідно систематично проводити динамічні хвилинки:
- а. у старших класах
 - б. у молодших і середніх класах
 - в. у середніх класах
 - г. у всіх вищезазначених
145. Що відноситься до показників фізичного розвитку:
- а. показники розвитку фізичних здібностей людини
 - б. загальний рівень фізичної підготовленості і спортивний результат
 - в. соматометричні, соматоскопічні, фізіометричні показники
 - г. показник частоти серцевих скорочень після стандартного навантаження
146. Який з принципів націлює на свідоме відношення та стійку цікавість учнів до контрольних задач заняття:
- а. принцип наочності
 - б. принцип свідомості і активності
 - в. принцип доступності
 - г. принцип індивідуалізації
147. Підготовча частина уроку виконує функції:
- а. зниження фізичної втоми
 - б. вирішення навчальних і виховних завдань
 - в. підготовка учнів до виконання основних завдань уроку
 - г. відновлення працездатності
148. Внутрішня сторона навантаження характеризується:
- а. прискоренням дії
 - б. кількістю виконаного навантаження
 - в. величиною функціональних і пов'язаних із ними зрушень, що виникають у процесі виконання фізичної вправи
 - г. обсягом виконаної роботи
149. Процес навчання руховим діям здебільшого всього має:
- а. два етапи навчання
 - б. п'ять етапів навчання
 - в. три етапи навчання
 - г. чотири етапи навчання
150. У якому документі здійснюється перспективне планування:
- а. у робочому плані-графіку на чверть
 - б. у плані-конспекті уроку
 - в. у навчальному плані і програмі з фізичної культури
 - г. у плані-графіку розподілу навчального матеріалу на рік (семестр)

151. Позакласна робота з фізичної культури входить до:
- а. системи навчальної роботи школи
 - б. системи уроків з фізичної культури
 - в. системи позакласної освітньо-виховної роботи
 - г. системи шкільних змагань
152. Зміст і методи спортивно-реабілітаційної фізичної культури спрямовані на:
- а. відновлення функціональних і адаптаційних можливостей організму
 - б. досягнення нормативних показників у розвитку фізичних здібностей людини
 - в. спеціальну підготовку до професійної діяльності
 - г. активний відпочинок за допомогою фізичних вправ
153. Вкажіть послідовність етапів навчання руховим діям:
- а. початковий, поглиблений, удосконалений
 - б. поглиблений, початковий, удосконалений
 - в. початковий, удосконалений, поглиблений
 - г. удосконалений, поглиблений, початковий
154. Яке планування відображається у формі плану-графіку на рік:
- а. перспективне
 - б. циклічне
 - в. тематичне
 - г. оперативне
155. Для того щоб підвищити моторну щільність уроку необхідно:
- а. більше часу витратити для пояснення матеріалу
 - б. використовувати одночасний спосіб виконання вправ
 - в. менше часу витратити для пояснення, використовувати одночасний спосіб виконання вправ, під час відпочинку виконувати підготовчі вправи
 - г. все перелічене
156. Постійне підвищення вимог до учнів, що характеризується постійним поновленням та ускладненням вправ, методів, умов занять, а також показників навантаження, його обсягу та інтенсивності виявляється у:
- а. принципі доступності та індивідуалізації
 - б. принципі наочності
 - в. принципі динамічності
 - г. принципі активності і свідомості
157. Які методи необхідно в більшій мірі використовувати при вихованні координаційних здібностей:
- а. повторної і варіативної вправи
 - б. ігровий і змагальний
 - в. методи зі змінними навантаженнями
 - г. повторний і повторно-серійний
158. Яка форма швидкісних якостей оцінюється латентним часом реагування:
- а. частота руху
 - б. частота руху і швидкість поодинокого руху
 - в. швидкість рухових реакцій
 - г. всі вказані

159. Витривалість, яка забезпечує можливість виконувати роботу в умовах нестачі кисню характеризує:
- а. анаеробну витривалість
 - б. аеробну витривалість
 - в. спеціальну витривалість
 - г. силову витривалість
160. Форма фізичної вправи характеризується:
- а. зовнішньою і внутрішньою структурою дії
 - б. сукупністю частин рухової дії
 - в. ритмічними і силовими характеристиками дії
 - г. зовнішньою структурою рухів
161. Що лежить в основі „методів суворо регламентованої вправи“:
- а. чіткий алгоритм руху
 - б. суворо регламентована програма навчання руху і точне нормування навантаження і відпочинку
 - в. чітке нормування інтервалів відпочинку
 - г. усе вищевказане
162. Яка мета ставиться на етапі поглибленого навчання руховим діям:
- а. формування загальної уяви про дію, що вивчають
 - б. завершення формування рухового вміння та перехід до навички
 - в. удосконалення техніки дії
 - г. формування та закріплення навички
163. У якій частині заняття необхідно працювати над виховання координаційних здібностей:
- а. на початку основної частини заняття
 - б. у кінці основної частини заняття
 - в. в заключній частині заняття
 - г. в будь-якій з трьох
164. Який відпочинок доцільний при розвитку швидкості:
- а. повний
 - б. оптимальний, щоб до початку наступної вправи біохімічні зміни були нейтралізовані збудження нервової системи було підвищене
 - в. екстремальним, виконання наступної вправи на фоні втоми
 - г. скорочений
165. При розробці плану-конспекту уроку вчитель спочатку розробляє його:
- а. підготовчу частину
 - б. основну частину
 - в. заключну частину
 - г. увідну частину
166. Масові внутрішні шкільні заходи з фізичної культури проводяться згідно:
- а. річного плану-графіку
 - б. навчального плану школи
 - в. плану позакласних заходів
 - г. поурочного робочого плану

167. Які методи навчання частіше використовують на першому етапі навчання складним руховим діям:
- а. ігровий метод
 - б. варіативний метод
 - в. метод навчання по частинах з поступовим переходом до використання методу вивчення в цілому
 - г. змагальний
168. Одночасне виконання завдання учнями під керівництвом вчителя характеризує метод:
- а. індивідуальний
 - б. поточний
 - в. фронтальний
 - г. коловий
169. За яким критерієм насамперед визначається якість проведеного заняття:
- а. ступенем вирішення поставлених на уроці завдань
 - б. емоційністю вправ
 - в. організацією уроку
 - г. суворо регламентованим навантаженням
170. Яка динаміка пульсу повинна бути на уроці:
- а. у підготовчій частині уроку – підвищується, в основній – знижується, в заключній – доходить до початкового рівня
 - б. у підготовчій частині уроку – підвищується, в основній – досягає найбільших показників, в заключній – знижується
 - в. у підготовчій частині уроку – досягає максимальних показників, в основній – стабілізується, в заключній – нижче початкового рівня
 - г. рівномірно знижуватись до кінця уроку
171. Формування загальних рис особистості людини вирішують:
- а. оздоровчі завдання
 - б. виховні завдання
 - в. освітні завдання
 - г. інтелектуальні завдання
172. Залежно від механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, витривалість поділяють:
- а. загальну і спеціальну
 - б. аеробну й анаеробну
 - в. динамічну і статичну
 - г. максимальну і субмаксимальну
173. Вкажіть основні компоненти, які складають зміст заняття:
- а. співвідношення частин уроку
 - б. характер взаємовідносин учнів, способи організації їх діяльності
 - в. окремі способи діяльності учнів на уроці
 - г. фізичні вправи та ігрова діяльність учнів
174. План-конспект уроку розробляється на основі:
- а. плану-графіку на семестр
 - б. перспективного плану

- в. річного плану-графіку
- г. поурочного робочого плану

175. Яка моторна щільність має бути на уроках фізичної культури з розучування нового навчального матеріалу:

- а. 100%
- б. 50-60%
- в. 30%
- г. 90-80%

176. У якій віковій групі уроки носять самостійно-тренувальний характер?

- а. у старших класах
- б. у молодшому підлітковому віці
- в. у початкових класах
- г. у середніх класах

177. Формування рухових умінь і навичок, спеціальних знань в галузі фізичної культури вирішують:

- а. освітні завдання
- б. виховні завдання
- в. оздоровчі завдання
- г. всі вище перераховані

178. Розкрийте структуру фізичної культури студентської молоді:

- а. оздоровчі заходи в режимі навчального дня, навчальні заняття
- б. фізичне виховання, студентський спорт, активний відпочинок
- в. академічні заняття, заняття спортом в позаурочний час
- г. фізичне самовдосконалення

179. Назвати найпоширеніші види занять які використовуються у фізичному вихованні дорослого населення:

- а. рекреативно-оздоровчі, профілактико-оздоровчі, тренувальні
- б. ранкова гігієнічна гімнастика, участь у різних видах змагань
- в. природні засоби загартування
- г. дотримання режиму дня, фізичне самовдосконалення, туристичні походи

180. Гігієнічне завдання підготовчої частини уроку полягає у:

- а. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
- б. відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності
- в. підвищенні функціонального стану організму школярів і їх фізичної підготовленості
- г. підвищенні фізичної підготовленості школярів

181. Дефіцит цілеспрямованої рухової активності у певний сенситивний період веде до:

- а. позитивних змін з боку фізичної підготовленості
- б. прискорення вікового розвитку рухових якостей
- в. втрати раніше сформованих рухових навичок і вмій
- г. позитивних змін з боку фізичного розвитку

182. Гігієнічне завдання основної частини уроку фізичної культури полягає у:

- а. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
- б. відновленні хвилинного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності.

- в. підвищенні функціонального стану організму школярів і їх фізичної підготовленості
 - г. зниженні працездатності організму
183. Тривалість заключної частини уроку згідно гігієнічних нормативів:
- а. 25-30 хв
 - б. 3-5 хв
 - в. 10-12 хв
 - г. 10-15 хв
184. Про достатність фізичних навантажень роблять висновки на підставі:
- а. загальної щільності уроку фізичної культури
 - б. моторної щільності уроку фізичної культури
 - в. основної частини уроку фізичної культури
 - г. перших ознак втоми
185. Спеціальна медична група повинна займатися:
- а. разом з основною
 - б. разом з основною, але з меншими навантаженнями
 - в. за індивідуальним режимом лікувальної фізичної культури
 - г. разом з підготовчою
186. Підготовча частина уроку фізичної культури:
- а. запобігає травматизму при інтенсивних фізичних навантаженнях
 - б. сприяє переходу організму до розумової праці
 - в. сприяє швидкій ліквідації кисневої заборгованості
 - г. вирішує основні завдання уроку
187. Значні ознаки втоми у дітей під час уроку фізичної культури є свідченням:
- а. недостатності фізичних навантажень на уроці
 - б. правильного нормування навантажень на уроці
 - в. надмірних навантажень
 - г. оптимального нормування навантажень на уроці
188. Класифікація фізичних вправ за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання:
- а. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - б. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - в. основні, підготовчі, підвідні
 - г. циклічні, ациклічні, комбіновані
189. Виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави визначає:
- а. засоби системи фізичного виховання
 - б. головну мету системи фізичного виховання
 - в. принципи системи фізичного виховання
 - г. методи системи фізичного виховання
190. Формування системи спеціальних знань, фонду рухових умінь та навичок складає основний зміст:
- а. виховних завдань
 - б. оздоровчих завдань

- в. освітніх завдань
- г. виховних та оздоровчих

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

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

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

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

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

- а. доступності й індивідуалізації
- б. свідомості й активності
- в. систематичності
- г. міцності

194. Який принцип передбачає планомірне, прогресуюче підвищення вимог?

- а. доступності
- б. свідомості й активності
- в. систематичності
- г. міцності та прогресування

195. До методів навчання рухової дії належать

- а. у цілому, по частинах
- б. ігровий, змагальний
- в. розвитку фізичних якостей
- г. безперервної вправи, повторної вправи

196. Який метод забезпечує навчання шляхом демонстрації?

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

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

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

198. За допомогою методу слова вчитель здійснює:

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

- в. передачу інформації шляхом демонстрації
 - г. передачу інформації наочним методом
199. За допомогою наочності вчитель здійснює:
- а. навчання шляхом демонстрації
 - б. вчитель здійснює передачу інформації
 - в. здійснює управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
 - г. проводить навчання практичним методом
200. Найбільш раціональний спосіб виконання рухової дії, який забезпечує досягнення найвищих результатів визначає:
- а. форму фізичних вправ
 - б. зміст фізичної вправи
 - в. техніка фізичних вправ
 - г. рухову діяльність
201. До складових елементів техніки фізичних вправ належать:
- а. основа ланки, деталі техніки, головна ланка техніки
 - б. фізичне навантаження, обсяг навантаження, інтенсивність навантаження
 - в. основна, підготовча, заключна
 - г. індивідуальна техніка, зміст фізичної вправи
202. Рухи, які не є характерними тільки для заданої рухової дії, чи виконуються з деякими варіаціями визначають:
- а. основу техніки
 - б. визначальну ланку техніки
 - в. деталі техніки
 - г. індивідуальну
203. Класифікація фізичних вправ залежно від структури рухової дії:
- а. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - б. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - г. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
204. Класифікація фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей:
- а. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - б. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - г. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
205. При ізометричному скороченні змінюється:
- а. правильна відповідь відсутня
 - б. довжина м'яза
 - в. напруга м'язів
 - г. довжина і напруга м'язів
206. Основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі вправи відносяться до класифікації фізичних вправ:
- а. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - б. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань фізичного виховання
 - в. за ознакою прояву фізичних якостей
 - г. залежно від структури рухової дії

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

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

208. Основні передумови успішного навчання руховим діям визначаються:

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

209. Перший етап навчання руховим діям має назву:

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

210. Другий етап навчання руховим діям має назву:

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

211. Третій етап навчання руховим діям має назву:

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

212. Мета другого етапу навчання руховим діям полягає в:

- а. формуванні рухового вміння
- б. формуванні рухової навички
- в. формуванні автоматизованої рухової навички
- г. формуванні автоматизованого рухового вміння

213. Мета третього етапу навчання руховим діям полягає в:

- а. формуванні рухового вміння
- б. формуванні рухової навички
- в. формуванні автоматизованої рухової навички
- г. формуванні автоматизованого рухового вміння

214. До додаткових гігієнічних засобів фізичного виховання належать:

- а. фізичні вправи
- б. загальна гігієна, особиста гігієна, гігієна харчування
- в. основні, підвідні, підготовчі вправи
- г. соціальне становище, екологія

215. До додаткових природних засобів фізичного виховання належать:

- а. фізичні вправи
- б. сонячне випромінювання, повітря, вода
- в. основні, підвідні, підготовчі вправи
- г. прогулянки, катання на велосипедах, плавання

216. До основних засобів виховання силових здібностей належать:

- а. вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
- б. вправи на просту, складову реакції, вправи на частоту рухів, швидкісно-силові вправи
- в. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
- г. з опором партнера, вправи субмаксимальної потужності

217. Вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера сприяють розвитку такої фізичної якості:

- а. витривалості
- б. спритності
- в. гнучкості
- г. сили

218. До основних методів розвитку силових здібностей належать:

- а. біг з прискоренням
- б. методи максимальних, динамічних, ізометричних зусиль
- в. темп виконання вправи
- г. біг на витривалість

219. До засобів розвитку гнучкості як фізичної якості належать:

- а. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
- б. вправи великої, помірної, максимальної, субмаксимальної потужності
- в. вправи на розтягування, пружинні, махові, фіксовані, статичні
- г. інтенсивність роботи м'язів

220. Активні і пасивні вправи на розтягування, махові, фіксовані, статичні, сприяють розвитку фізичної якості:

- а. сили
- б. витривалості
- в. гнучкості
- г. спритності

221. До засобів виховання швидкісних здібностей людини відносяться:

- а. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
- б. вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
- в. вправи на просту, складну реакції, вправи на частоту рухів, швидкісно-силові вправи
- г. швидка зміну напруження і розслаблення

222. Методи розвитку швидкісних здібностей:

- а. метод повторно-регресуючої вправи
- б. безперервної рівномірної вправи,
- в. методи варіювання швидкості і прискорення рухів
- г. виконання вправ із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера

223. З яких частин складається урок фізичної культури?

- а. спеціальна, підготовча, основна
- б. підготовча, основна, заключна

- в. підготовча, перехідна, базова
 - г. перехідна, основна, заключна
224. Організація діяльності учнів на уроці фізичної культури здійснюється такими способами:
- а. фронтальним, груповим, індивідуальним методами
 - б. словесними, наочними, практичними методами
 - в. усне опитування, груповий, фронтальний методи
 - г. словесним, практичним
225. Які способи виконання вправ на уроці фізичної культури?
- а. фронтальний, почерговий, поточний, позмінний, поперемінний способи
 - б. словесні, наочні, практичні методи
 - в. фронтальний, практичний
 - г. поточний, наочний
226. Метод колового тренування спрямований на:
- а. зниження навантаження, відновлення організму учнів, оцінку їх діяльності
 - б. закріплення і удосконалення рухових дій, розвиток фізичних якостей
 - в. виховання психічних якостей
 - г. відновлення організму учнів
227. Заключна частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку
 - б. зниження навантаження, відновлення організму учнів
 - в. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів
 - г. оцінку діяльності учнів на уроці
228. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:
- а. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку
 - б. зниження навантаження, відновлення організму учнів, оцінку їх діяльності
 - в. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів
 - г. досягнення повної відновленості після навантаження
229. Назвіть основний метод оцінки ефективності уроку фізичної культури:
- а. дозування навантаження
 - б. теоретичного аналізу та узагальнення
 - в. анкетування
 - г. хронометрування (щільність уроку)
230. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:
- а. фізичне навантаження уроку
 - б. моторна щільність уроку
 - в. інтенсивність відновлювальних процесів
 - г. засвоєння рухової дії
231. До державних документів планування фізичного виховання належать:
- а. навчальний план, навчальна програма
 - б. план-графік на рік, семестровий план
 - в. конспект уроку, робочий план
 - г. календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій

232. До основних документів планування в школі, які складає вчитель фізичної культури належать:

- а. навчальний план, навчальна програма
- б. робочий план-графік, поурочний план, конспект уроку
- в. робочий план, робоча програма
- г. календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій

233. До основних документів планування позаурочної роботи з фізичного виховання відносяться:

- а. робочий план, робоча програма
- б. робочий план, план на чверть, конспект уроку
- в. навчальний план, навчальна програма
- г. загальний річний план на рік, календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій

234. Види планування фізичного виховання:

- а. попередній, поточний, підсумковий
- б. перспективний, поточний, оперативний
- в. загальний, спеціальний
- г. поступовий, індивідуальний

235. У дошкільних дитячих установах динамічні хвилинки та динамічні паузи використовують з метою:

- а. розвитку фізичних якостей у дітей
- б. навчання дітей новим руховим діям
- в. закріплення рухових дій
- г. попередження у дітей втоми, з метою відпочинку

236. У заключній частині занять урочного типу для поступового зниження фізичного навантаження використовуються:

- а. ходьба, вправи на увагу, дихальні вправи
- б. різноманітні бігові вправи у високому темпі
- в. різноманітні стрибкові вправи
- г. танцювальні вправи

237. Набуття навичок самообслуговування, підготовки до трудової діяльності і сімейного життя осіб з інвалідністю входить в систему:

- а. адаптації та інтеграції до суспільного життя
- б. професійної діяльності осіб з інвалідністю
- в. фізичної реабілітації осіб з інвалідністю
- г. медико-психолого-педагогічної корекції

238. На підставі якого документу планується поурочний план-графік на семестр?

- а. плану конспекту на урок
- б. робочого плану-графіку
- в. базової програми з фізичного виховання
- г. календарно-тематичного плану

239. Реабілітаційні центри є:

- а. лікувальними закладами
- б. діагностичними закладами
- в. багатофункціональними закладами
- г. школами-інтернатами для дітей з розумовими дефектами

240. До основних джерел виникнення і розвитку теорії фізичного виховання відносять:
- а. практику фізичного виховання
 - б. практику суспільного життя
 - в. провідні ідеї сучасної науки
 - г. все перелічене, а також результати досліджень у суміжних галузях знань
241. У якій частині уроку фізичної культури проходить формування знань, умінь і практичних навичок?
- а. вступній
 - б. підготовчій і заключній
 - в. основній
 - г. підготовчій і теоретичній
242. В освітній установі інклюзивного навчання число осіб з обмеженими можливостями здоров'я має становити:
- а. не перевищувати 20% від загального числа вихованців
 - б. не більше 1 дитини на клас
 - в. становити біля 50% основного контингенту
 - г. не лімітовано
243. До методичних принципів системи фізичного виховання належать:
- а. єдності загальної і спеціальної підготовки, поглибленої спеціалізації і системного чергування навантажень і відпочинку, циклічності
 - б. свідомості і активності, наочності, доступності і індивідуалізації, систематичності, міцності і прогресування
 - в. науковості, реальності, конкретності
 - г. свідомості, науковості, міцності і прогресування
244. Такі характерні риси як дидактична спрямованість, керівна роль вчителя, постійний склад учнів, чітка регламентація їх діяльності, зумовленість занять розкладом, визначають:
- а. позакласні форми занять
 - б. урочні форми занять
 - в. позаурочні форми занять протягом навчального дня
 - г. позашкільні форми занять
245. Мета спортивної години в групах продовженого дня:
- а. створити умови для активного відпочинку дітей після навчального дня перед підготовкою домашніх завдань
 - б. створити умови для проведення різних змагань
 - в. створити умови для самостійних занять
 - г. сприяти дозвіллю дітей
246. Завдання фізичної підготовки військовослужбовців спрямовані на:
- а. розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості, спритності та інших якостей
 - б. всі варіанти вірні
 - в. оволодіння навичками пересування пересічною місцевістю пішим порядком і на лижах, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання
 - г. покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я й підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-прикладної діяльності
247. Освітня вимога уроку передбачає:

- а. формування знань, умінь і практичних навичок
 - б. формування правильної постави, стопи, дихання
 - в. розучування основних елементів різних видів спорту
 - г. контроль за станом рухової активності
248. Адаптивна фізична культура – це соціальний феномен, головною метою якого є:
- а. процес адаптації осіб з інвалідністю до фізичних навантажень
 - б. процес адаптації осіб з інвалідністю у суспільство
 - в. реабілітація осіб з інвалідністю
 - г. формування здорового способу життя у неповносправних осіб
249. До методів закріплення та удосконалення рухової дії належать:
- а. в цілому, по частинах, підвідних вправ
 - б. ігровий, змагальний, метод строго регламентованої вправи
 - в. методи тренування фізичних якостей
 - г. метод комбінованої вправи
250. Який метод характеризує сюжетно-рольова організація рухової діяльності?
- а. методи тренування фізичних якостей
 - б. ігровий
 - в. метод слова
 - г. змагальний метод
251. Який метод сприяє максимальному прояву фізичних та вольових зусиль?
- а. змагальний
 - б. метод слова
 - в. наочності
 - г. систематичності
252. Кінцевим завданням адаптивної фізичної культури є:
- а. соціалізація осіб з інвалідністю
 - б. реабілітація осіб з інвалідністю
 - в. матеріальне забезпечення осіб з інвалідністю
 - г. надання особам з інвалідністю громадянських прав і свобод
253. Що відноситься до специфічних методів фізичного виховання:
- а. метод наочного впливу
 - б. метод чітко регламентованої вправи, ігровий та загальний метод
 - в. методи словесного впливу
 - г. ігровий метод
254. У якій віковій групі переважає фронтальний метод організації навчальної діяльності?
- а. у початкових класах
 - б. у підлітковому віці
 - в. у середніх класах
 - г. у старших класах
255. За якими критеріями здійснюється оцінювання діяльності учнів на уроці фізичної культури?
- а. засвоєння теоретико-методичних знань, техніки виконання фізичних вправ, виконання навчального нормативу
 - б. ступінь активності школярів на уроці, відсутність пропусків занять, наявність спортивної форми

- в. участь учнів у ролі командирів відділень, капітанів команд, старанність виконання фізичних вправ
- г. старанність на уроках та участь учнів у різних формах позакласних занять з фізичної культури

256. Документи планування з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти поділяються на:

- а. державні документи і регіональні
- б. планування навчальної і позашкільної роботи
- в. державні документи і документи, які розробляє вчитель
- г. загальношкільні документи і позашкільні

257. Який документ планування обговорюється на засіданні педагогічної ради на початку навчального року і затверджується директором школи?

- а. план роботи спортивних секцій
- б. план оздоровчої і спортивно-масової роботи школи на навчальний рік
- в. план-графік розподілу навчального матеріалу на навчальний рік
- г. таблиця першості спартакіади школи

258. План оздоровчої і спортивно-масової роботи школи складається із:

- а. 1-2 розділів
- б. 5-6 розділів
- в. не передбачає розділів
- г. вступу, планування спортивно-масової роботи

259. Форми педагогічного контролю у фізичному вихованні:

- а. попередній, поточний, тематичний, етапний, рубіжний
- б. підсумковий, педагогічний, вихідний
- в. оціночно-аналітичний, теоретичний, практичний
- г. регіональний, загальношкільний, державний, самоконтроль

260. Послідовність підготовки вчителя до планування фізичної культури в закладах загальної середньої освіти:

- а. вивчення вимог навчальних програм з фізичної культури, можливостей матеріально-спортивної бази, визначення обсягу змісту й засвоєння вправ, розподіл навчального матеріалу, розробка методики й організації занять
- б. вивчення змісту навчальних програм, укладання планів - графіків, побудова календарного(робочого) плану, укладання конспекту
- в. правильна відповідь відсутня
- г. ґрунтовне вивчення державних документів планування і тих, що розробляє вчитель

261. Кінцевою метою адаптивної фізичної культури є:

- а. залучення неповносправної особи до занять фізичною культурою і спортом
- б. реабілітація осіб з інвалідністю
- в. підвищення якості життя осіб з інвалідністю
- г. надання особі з інвалідністю громадянських прав і свобод

262. Основними методами адаптивної фізичної культури є:

- а. ЛФК і реабілітаційні заходи
- б. медикаментозне лікування
- в. апаратурне лікування і протезування
- г. методи фізичної культури

263. Яка форма співпраці школи і сім'ї є основною для ознайомлення батьків із вимогами шкільного курсу "фізична культура"?
- а. консилиуми
 - б. науково-практична конференція
 - в. відвідання учнів вдома
 - г. батьківські збори, консультації
264. План фізичного виховання в літньому оздоровчому таборі складається на термін:
- а. на весь літній період
 - б. на кожну зміну
 - в. на кожний місяць
 - г. на літо із розробленням календарів спортивно-масових і оздоровчих заходів табору і загонів на кожну зміну з врахуванням інтересу і можливостей дітей
265. У кожному таборі повинні бути впорядковані:
- а. Місця для очікування
 - б. футбольне поле, баскетбольний, волейбольний майданчики, бігові доріжки, майданчики для ручного м'яча, бадмінтону і загальної фізичної підготовки, занять плаванням, навіси для настільного тенісу
 - в. кадрове забезпечення
 - г. немає правильної відповіді
266. Під час залучення дітей до занять фізичною культурою за місцем проживання перевагу слід віддавати:
- а. дітям з ослабленим здоров'ям
 - б. різновіковому населенню
 - в. школярам, які займаються в ДЮСШ
 - г. дітям, схильним до правопорушень, відстаючим у навчанні та з низьким рівнем фізичної підготовленості
267. Проведення спортивно-масових заходів за місцем проживання планується на:
- а. кожний день
 - б. на вечірній час
 - в. кожний ранок
 - г. на вихідні і передвихідні дні
268. Основним засобом залучення учнів до самостійних занять є:
- а. інструктування
 - б. виконання місії капітанів команд, командирів відділень
 - в. виконання ролі "помічника вчителя"
 - г. система домашніх завдань
269. До основних способів перевірки домашніх завдань відносять:
- а. систематичний
 - б. вибіркового
 - в. одночасний
 - г. індивідуальний, вибіркового та взаємоперевірку
270. Фізичне самовдосконалення – це:
- а. виконання завдань запропонованих вчителем
 - б. це самостійна, цілеспрямована, внутрішньо мотивована діяльність, спрямована на

підвищення рівня фізичної підготовленості особистості

в. рухова активність

г. самостійне виконання фізичних вправ вдома

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

а. у пропагуванні засобів фізичної культури серед школярів

б. у розв'язанні різних організаційних питань

в. у формуванні в учнів стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою, оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі

г. у реалізації організації оздоровчих заходів у режимі навчального дня

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

а. інтерес учнів до занять до фізичною культурою

б. відповідність змісту фізичного виховання інтересам школярів

в. участь у просвітницькій діяльності всього педагогічного колективу

г. спортивні досягнення учнів

273. До державних документів планування уроків з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти відносяться:

а. план-графік розподілу навчального матеріалу на семестр або навчальний рік

б. календарний план і конспект уроку

в. навчальний план, який регламентує кількість годин фізичної культури на тиждень, і навчальні програми з фізичної культури

г. навчальний і календарний плани роботи.

274. Документами планування навчальної роботи в закладах загальної середньої освіти є:

а. план-графік розподілу навчальної роботи

б. розроблення карток фізичного самовдосконалення учнів

в. планування роботи з дітьми з ослабленим станом здоров'я

г. план-графік розподілу навчального матеріалу на семестр або рік, календарний (робочий) план, конспект уроку

275. Типи контролю у фізичному вихованні:

а. педагогічний контроль, самоконтроль

б. оціночний і підсумковий

в. оперативний і підсумковий

г. навчальний і позакласний

276. Функції педагогічного контролю у фізичному вихованні:

а. діагностична, навчальна, виховна

б. навчальна, оздоровча, аналітична

в. рубіжна, виховна, освітня

г. діагностична, підсумкова, поточна

277. Обов'язки батьків щодо організації фізичного виховання дітей у сім'ї полягають:

а. у створенні матеріально-технічних умов для занять вдома, контроль за руховим режимом, дотриманням правил особистої гігієни використання засобів фізичної культури у життєдіяльності сім'ї навчання дітей плавати

б. у оздоровленні і загартуванні дітей у сім'ї

в. придбання дітям спортивної форми й інвентарю

г. у налагодженні співпраці сім'ї і школи

278. Циклічні, ациклічні, комбіновані вправи відносяться до класифікації фізичних вправ:
- за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
 - за ознакою прояву фізичних якостей
 - залежно від структури рухової дії
279. Основу навчальної дисципліни адаптивна фізична культура становить:
- профілактична медицина
 - фізична реабілітація і ЛФК
 - медична реабілітація
 - теорія і методика фізичної культури
280. До основних форм співпраці школи і сім'ї з питань фізичного виховання належать:
- особистий приклад батьків щодо використання фізичних вправ у власному житті
 - виступи вчителя фізичної культури на батьківських зборах з питань фізичного виховання
 - участь батьків у різних змаганнях
 - батьківські збори, конференції з обміну досвідом семінари-практикуми, відкриті уроки консультації, тематичні виставки змагання сімейних команд
281. План фізичного виховання у літньому оздоровчому таборі складає:
- інструктор фізичної культури
 - начальник табору
 - начальник табору з участю батьківської громадськості
 - керівник з фізичного виховання за участю інструктора з плавання, начальника табору, лікаря
282. Які активні рухи спрямовані на розвиток гнучкості?
- махові рухи, пружні, нахили
 - вправи з самозахопленням
 - вправи з допомогою факторів зовнішнього впливу
 - вправи з обтяженням
283. Об'єктом вивчення і впливу в адаптивній фізичній культурі є:
- здорові люди
 - особи, що тимчасово втратили певні функції організму
 - особи, які назавжди втратили будь-які функції організму
 - спортсмени, що втратили свої функції внаслідок змагально-тренувальної діяльності
284. У літньому оздоровчому таборі виняткову увагу слід приділити обладнанню місця:
- занять бігом
 - занять ігровими видами спорту
 - навчання дітей плаванню та купанню
 - проведення дозвілля
285. План роботи з фізичного виховання у літньому таборі складається з таких розділів:
- просвітницька робота
 - спортивно-масова і оздоровча робота
 - самостійна робота
 - організаційна робота, спортивно-масова, просвітницька робота, методична робота, господарська робота.

286. Який принцип навчання використовується, якщо новий матеріал базується на попередньовивченому?
- а. принцип свідомості і активності
 - б. принцип доступності
 - в. принцип безперервності
 - г. принцип міцності і прогресування
287. Яка мета ставиться на першому етапі навчання?
- а. удосконалення освоєння техніки руху
 - б. формування уміння виконувати засвоєну дію
 - в. завершення формування рухового уміння
 - г. закріплення вправи
288. Який з методів має визначальне значення на третьому етапі навчання?
- а. ігровий метод
 - б. метод варіативності вправи
 - в. всі методи, що вказані
 - г. змагальний метод
289. За допомогою яких обтяжень найефективніше розвивається м'язова маса?
- а. статичних обтяжень
 - б. малих обтяжень
 - в. середніх обтяжень
 - г. за допомогою використання еспандерів
290. Власне силові здібності у дівчат найбільш підвищуються з:
- а. 7-8 до 19-20 років
 - б. 8-9 до 13-14 років
 - в. 13-14 до 17-18 років
 - г. 10-12 до 22 років
291. Спортивно-масова робота за місцем проживання передбачає:
- а. організацію занять руховою активністю різновікового населення, яке проживає у мікрорайоні
 - б. набір і комплектація спортивних секцій і збірних команд, налагодження навчально-тренувальної роботи, проведення змагань
 - в. проведення ранкової зарядки, туристичних мандрівок
 - г. проведення свят вихідного дня.
292. Назва "адаптивна фізична культура" вибрана у зв'язку з:
- а. адаптацією осіб з інвалідністю до життя в суспільстві
 - б. адаптацією осіб з інвалідністю до фізичних навантажень
 - в. пристосуванням осіб з інвалідністю до своїх вад і уражень
 - г. корекцією задач, принципів, засобів, методів і форм базової дисципліни до особливостей контингенту
293. Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:
- а. масою
 - б. нічим
 - в. кольором
 - г. формою

294. Залежно від педагогічних завдань і етапу навчально-виховного процесу, уроки поділяються на такі як:
- а. ввідні, базові, контрольні, комплексні уроки
 - б. урок ЛФК, профілактичні уроки
 - в. уроки спеціалізованої прикладної підготовки
 - г. комбінований урок
295. Формування правильної постави потрібно проводити :
- а. у середньому і старшому шкільному віці
 - б. упродовж всіх періодів шкільного віку
 - в. у молодшому шкільному віці
 - г. у дошкільному віці
296. До основних засобів просвітницької діяльності з питань фізичного виховання в умовах школи відносять:
- а. діяльність тематичних лекторіїв
 - б. шкільні музеї
 - в. виставка газет на спортивну тематику
 - г. шкільні музеї спортивної слави, спортивні кутки, книги пошани колективу фізичної культури, літопис спортивного життя школи
297. Спостереження, аналіз уроку фізичної культури складається з таких частин:
- а. підготовка вчителя та учнів до уроку
 - б. якість проведення частин уроку
 - в. підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
 - г. підготовка місця занять, підготовка конспекту уроку, виконання завдань уроку, проведення уроку, закінчення уроку, загальна оцінка уроку
298. До допоміжних дій на уроках фізичної культури відносяться такі види діяльності:
- а. шикування, перешикування, встановлення та прибирання снарядів, виконання страхування
 - б. слухання, пояснення виконання вправ
 - в. домашнє завдання, оцінка уроку
 - г. виконання підготовчих вправ
299. Яка основна мета куточка фізичної культури у школі?
- а. досягнення успіху в руховій активності
 - б. просвітницько–пропагандистська
 - в. навчальна
 - г. розвивально-виховна
300. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:
- а. із партій
 - б. із таймів
 - в. із періодів
 - г. із сетів
301. Показники ЧСС на уроці ФК потрібно брати після
- а. виконання вправ
 - б. пояснення

- в. очікування черги
 - г. відпочинку
302. Укажіть, як називається відстань між учнями, які стоять у шерензі:
- а. інтервал
 - б. дистанція
 - в. стрій
 - г. колона
303. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:
- а. вільні вправи
 - б. опорні стрибки
 - в. вправи на колоді
 - г. вправи на брусах
304. Які форми фізичної культури використовуються для забезпечення працездатності учнів на перших уроках?
- а. динамічної хвилинка
 - б. рухлива перерва
 - в. динамічної пауза
 - г. гімнастика до навчальних занять
305. Від чого залежить підбір фізичних вправ для виробничої гімнастики?
- а. рівня фізичної підготовленості
 - б. стану здоров'я
 - в. виду професії
 - г. вікових характеристик
306. Які з функцій ФК відносяться до специфічних?
- а. спортивні, професійно-прикладні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні
 - б. інформаційні, нормативні
 - в. естетичні, виховні
 - г. інтелектуальні, моральні
307. Які заходи забезпечують повноцінне відновлення працездатності учнів в режимі навчальних занять?
- а. гімнастика до початку уроків
 - б. рухлива перерва
 - в. ігри та змагання
 - г. динамічні хвилини і паузи, рухливі перерви
308. Який з нижче вказаних методів є послідовним виконанням спеціально підібраних вправ, що впливають на розвиток різних м'язових груп і функціональних систем організму:
- а. метод перемінно-безперервної вправи
 - б. метод перемінно-інтервальної вправи
 - в. коловий метод (метод колового тренування)
 - г. ігровий метод
309. Суть методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що:
- а. вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини
 - б. кожна вправа виконується в строгій формі з регламентованим навантаженням

- в. вони визначають строгу послідовність виконання фізичних вправ
 - г. методи регламентують організацію занять фізичними вправами.
310. Метод стандартної вправи має різновиди:
- а. метод стандартно-безперервної і стандартно-прогресуючої вправи
 - б. метод стандартно-повторної і рівномірної вправи
 - в. метод стандартно-інтервальної і стандартно-поточної вправи
 - г. метод стандартно-безперервної і стандартно-інтервальної вправи
311. Метод перемінної вправи має різновиди:
- а. метод перемінно-безперервної і перемінно-інтервальної вправи
 - б. метод перемінно-поточної вправи
 - в. метод прогресуючої вправи
 - г. методи прогресуючої і висхідної вправи
312. Наприкінці семестру, як правило, проводиться контроль:
- а. оперативний
 - б. поточний
 - в. етапний
 - г. заключний
313. Яка методика навчання на етапі початкового розучування рухової дії:
- а. завершити формування рухової дії на рівні навички
 - б. досягти такого виконання рухової дії, коли відсутні значні помилки
 - в. досягти злитності і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії
 - г. навчити основ техніки рухової дії, сформуванню вміння використовувати її в загальному вигляді
314. В якій частині уроку здійснюється розучування техніки виконання рухових дій?
- а. у підготовчій частині заняття
 - б. на початку основної частини уроку
 - в. у середині основної частини заняття
 - г. наприкінці основної частини заняття
315. Етап закріплення та вдосконалення рухових дій продовжується:
- а. 3—5 місяців
 - б. до 1 року
 - в. до 3 років
 - г. протягом всього часу занять в розучуваному модулі
316. У структурі координаційних здібностей розрізняють декілька видів здібностей щодо збереження пози (рівноваги), а саме:
- а. статична рівновага, динамічна рівновага
 - б. здатність до диференціювання просторових характеристик руху
 - в. здатність до диференціювання часових характеристик руху
 - г. здатність до диференціювання динамічних характеристик руху
317. Чи можливо удосконалювати розвиток координаційних здібностей на фоні втоми?
- а. можливо, тому що з настанням втоми об'єктивно виникає необхідність більш економно виконувати рухи
 - б. не можна, в зв'язку з тим, що при втомі дуже знижується чіткість м'язових відчуттів
 - в. можливо, в зв'язку з тим, що втома знижує координаційну напруженість

- г. можливо, тому що на фоні атоми підвищується чутливість сенсорних систем, які беруть участь в управлінні рухами
318. Основним методом для розучування нових достатньо складних координаційних рухів є:
- а. стандартно-повторний метод
 - б. метод перемінно-безперервної вправи
 - в. метод колового тренування
 - г. метод наочності
319. При якому режимі роботи м'язів силові здібності проявляються максимально?
- а. при концентричному
 - б. при утримуючому
 - в. при долаючому
 - г. при статичному
320. Вкажіть, якій вазі обтяження відповідає максимальна кількість повторень вправ силової направленості в одному підході від 4 до 7:
- а. максимальній
 - б. субмаксимальній
 - в. великій
 - г. малій
321. Концентричний метод розвитку здібностей заснований на:
- а. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на долаючий характер роботи
 - б. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на уступаючий характер роботи
 - в. виконанні силових вправ в статичному режимі
 - г. виконанні силових вправ в ізометричному режимі
322. Ексцентричний метод розвитку здібностей заснований на:
- а. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на долаючий характер роботи
 - б. виконанні силових вправ в динамічному режимі з акцентом на уступаючий характер роботи
 - в. виконанні силових вправ в статичному режимі
 - г. виконанні силових вправ в комбінованому режимі
323. Сенсорний метод розвитку рухової реакції заснований на:
- а. здібності людини мати високу початкову швидкість
 - б. здібності людини до пропріорецептивної чутливості
 - в. здібності людини розрізняти мікроінтервали часу
 - г. здібності людини диференціювати м'язові зусилля
324. Суть реалізації аналітичного методу в розвитку простої рухової реакції:
- а. в тренуванні спочатку в більш простих, а потім складних умовах
 - б. в тренуванні спочатку в більш складних, а потім простих умовах
 - в. в тренуванні спочатку окремих частин рухів, а потім в виконанні їх в цілому
 - г. в аналізі виконаної статичної діяльності
325. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:
- а. частота серцевих скорочень
 - б. поріг анаеробного обміну (ПАНО)

- в. хвилинний об'єм дихання
- г. максимальне споживання кисню (МСК)

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

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

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

- а. спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня, уроки фізичної культури, позакласні форми занять фізичною культурою загальношкільні спортивно-оздоровчі і спортивні заходи
- б. пояснювальна записка, уроки фізичної культури
- в. уроки фізичної культури, позакласна робота, додатки
- г. спортивно-оздоровчі заходи, додатки

328. Рухи в хребетному стовпі можуть відбуватись в площині:

- а. сагітальній
- б. фронтальній
- в. поперечній
- г. в усіх перелічених

329. За ознаками особливостей вирішення завдань визначають такі типи уроків:

- а. методично-практичні, спортивно-тренувальні, професійно-прикладної фізичної підготовки, контрольні, комбіновані
- б. легкої атлетики, гімнастики, плавання, рухових ігор, спортивних ігор
- в. засвоєння нового матеріалу, закріплення та удосконалення розвитку рухових здібностей, контрольні, змішані
- г. комбіновані, змішані, комплексні

330. За ознаками основної спрямованості визначають такі види уроків:

- а. легкої атлетики, гімнастики, плавання, рухових ігор, спортивних ігор
- б. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні, методико-практичні, лікувальної фізичної культури
- в. засвоєння нового матеріалу, розвитку рухових здібностей, легкої атлетики, лікувальної фізкультури, рекреаційного спрямування
- г. комбіновані, змішані, комплексні, контрольні, ввідні

331. Пульсометрія тренувального заняття дає можливість визначати:

- а. відповідну реакцію організму людини на тренувальне навантаження
- б. час, витрачений на виконання фізичних вправ
- в. рівень фізичної підготовленості спортсмена
- г. кількість вправ спеціальної спрямованості

332. З дітьми молодшого шкільного віку для розвитку загальної витривалості слід орієнтуватися на показниками ЧСС (пульсу)

- а. 140-170 уд·хв-1
- б. 150-180 уд·хв-1
- в. 120-150 уд·хв-1
- г. 100-120 уд·хв-1

333. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- а. гімнастична перекладина
 - б. гімнастична скакалка
 - в. гімнастичний козел
 - г. гімнастична лава
334. Укажіть вправи, спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави:
- а. вправи з гімнастичною палицею
 - б. стрибки у довжину з місця
 - в. піднімання тулуба в сід
 - г. багатоскоки
335. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:
- а. вис
 - б. упор
 - в. мах
 - г. стійка
336. Скільки часу займає самостійна рухова активність дітей у дошкільному закладі:
- а. половину часу
 - б. 1/3 часу
 - в. цілий день
 - г. вони не займаються самостійною руховою активністю
337. Які рухливі ігри використовують під час прогулянки:
- а. вивчені дітьми і середньої інтенсивності
 - б. нові і високої інтенсивності
 - в. низької рухової активності
 - г. спортивні ігри
338. Скільки ігор вивчається з дітьми дошкільного віку впродовж тижня:
- а. 2-3 гри
 - б. 1 гра
 - в. 4-5 ігор
 - г. 3-4 гри
339. Зниження рухової активності на ранковій прогулянці у дітей дошкільного віку відбувається за:
- а. 10-15 хв до закінчення
 - б. 15-20 хв до закінчення
 - в. 3-5 хв до закінчення
 - г. 5-10 хв до закінчення
340. Яка рекомендована періодичність проведення "Дня здоров'я" у ДНЗ:
- а. раз на місяць
 - б. раз на тиждень
 - в. раз на семестр
 - г. раз на рік
341. В який період дня здійснюється проведення "Дня здоров'я":
- а. протягом усіх періодів дня
 - б. вранці

- в. ввечері
 - г. після сну
342. Яка рекомендована періодичність проведення спортивно-оздоровчих свят:
- а. 2-3 рази на рік
 - б. 2-3 рази на місяць
 - в. 2-3 рази на семестр
 - г. 5 разів на рік
343. Яка тривалість спортивно-оздоровчих свят в ДНЗ:
- а. 45-60 хв
 - б. 1,5 год
 - в. 2 год
 - г. 15-20 хв
344. Від чого залежить тематика та оформлення спортивно-оздоровчого свята:
- а. конкретного місця проведення
 - б. спеціалізації інструктора
 - в. вподобань вихователя
 - г. вподобань дітей
345. Підготовка до спортивно-оздоровчого свята розпочинається з:
- а. складання програми
 - б. змагань учасників
 - в. підбору музичного супроводу
 - г. відбору дітей
346. На чому базується сценарій проведення спортивного свята:
- а. програмових та методичних вимогах
 - б. нормативних документах
 - в. законі про ФК і С
 - г. всіх перелічених документах
347. Тривалість спортивної розваги складає:
- а. 30-50 хв
 - б. 20-30 хв
 - в. 50-60 хв
 - г. 10-20 хв
348. Дозування прогулянки під час пішохідних переходів залежить від:
- а. віку, складу, підготовленості дітей
 - б. змісту, засобів, віку дітей
 - в. стану здоров'я, засобів та методів ФВ
 - г. групи дошкільного закладу, кількості дітей, гендерності
349. Довжина шляху під час піших переходів в один кінець для старших дошкільників:
- а. до 2 км
 - б. до 3 км
 - в. до 1 км
 - г. до 1,5 км
350. Яка тривалість відпочинку кожні 15хв ходьби в процесі піших переходів у дошкільнят:

- а. 4-5 хв
 - б. 8-10 хв
 - в. 2 хв
 - г. без відпочинку
351. Під час пересування по маршруту діти дошкільного віку повинні йти:
- а. у парах
 - б. колоною по одному
 - в. вільно
 - г. колоною по троє
352. Які види туризму існують залежно від категорій осіб, що здійснюють подорожі?
- а. пішохідний, водний, гірський, велосипедний
 - б. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
 - в. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
 - г. організований і неорганізований
353. Залежності від мети існують такі види туризму:
- а. пішохідний, водний, гірський, велосипедний
 - б. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
 - в. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
 - г. організований і неорганізований
354. Які види туризму існують залежно від характеру маршруту?
- а. рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, змішаний
 - б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - в. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - г. міжнародний та внутрішній
355. Які види туризму існують залежно від способу пересування?
- а. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - в. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
 - г. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
356. В залежності від місця проведення подорожі існують такі види туризму:
- а. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - в. активний та пасивний
 - г. внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний)
357. Які види туризму існують залежно від діяльності?
- а. туризм з активними і пасивними засобами пересування
 - б. літній, зимовий та міжсезонний туризм
 - в. автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
 - г. любительський та професійний
358. За сезонністю туризм поділяється на:

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

- в. колективні відвідування будь-якого об'єкту з науковою чи навчальною метою, для загального культурного розвитку
- г. проводяться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом
365. Найбільшу напругу вегетативних функцій організму викликають:
- а. фізичні навантаження циклічного характеру
 - б. фізичні навантаження ациклічного характеру
 - в. ігрові види спорту
 - г. силові види спорту
366. Виберіть найбільш ефективний режим тренувань відповідно до розподілу роботи протягом тижня:
- а. "три рази на тиждень по 60 хв"
 - б. "два рази на тиждень по 90 хв"
 - в. "один раз на тиждень 120 хв"
 - г. "один раз на два тижні по 150 хв"
367. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку методом визначення біологічного віку у молодших школярів полягає у визначенні:
- а. довжини тіла
 - б. термінів зміни молочних зубів на постійні
 - в. ступеня розвитку фізичних якостей
 - г. величини артеріального тиску
368. Розподіл дітей на групи здоров'я відбувається:
- а. на підставі визначення рівня фізичної підготовленості
 - б. на підставі визначення термінів осифікації кісток кисті
 - в. на підставі визначення рівня нервово-психічного, фізичного розвитку та ступеня його гармонійності
 - г. на підставі визначення темпів статевого дозрівання
369. Вкажіть, які вправи належать до стройових:
- а. перешиковування
 - б. біг
 - в. загальнорозвивальні вправи
 - г. вправи на гнучкість
370. За біомеханічними критеріями вправи класифікують за:
- а. переважаючим джерелом енергії
 - б. рівнем енерговитрат
 - в. граничним часом роботи
 - г. структурою рухів
371. Фізичні вправи за критеріями провідної фізичної якості діляться на:
- а. зони відносної потужності
 - б. циклічні, ациклічні, змішані
 - в. одиничні і сумарні
 - г. силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, на гнучкість, координаційні
372. Укажіть, як називається звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження:

- а. постава
 - б. плоскостопість
 - в. лордоз
 - г. кіфоз
373. Позначте вправи, яких не включає художня гімнастика:
- а. вправи зі скакалкою
 - б. вправи зі стрічкою
 - в. вправи з гімнастичною палицею
 - г. вправи з м'ячем
374. Статична робота виконується:
- а. в ізометричному режимі роботи м'язів
 - б. в ізотонічному режимі роботи м'язів
 - в. в ауксотонічному режимі роботи м'язів
 - г. правильна відповідь відсутня
375. Основна функція лейкоцитів:
- а. участь у процесах транспорту газів
 - б. забезпечення процесів зсідання крові
 - в. підтримання імунітету
 - г. вірна відповідь відсутня
376. Гіпертермія це:
- а. зниження температури тіла
 - б. підвищення температури тіла
 - в. посилення процесів теплоутворення
 - г. вірна відповідь відсутня
377. Умовні рефлекси, які утворюються під дією природних умовних подразників, називаються:
- а. штучними
 - б. натуральними
 - в. гальмівними
 - г. рефlekсами вищих порядків
378. Велике коло кровообігу розпочинається з :
- а. лівого шлуночка
 - б. правого шлуночка
 - в. лівого передсердя
 - г. правого передсердя
379. Стан бойової готовності забезпечує в організмі:
- а. недостатню збудливість ЦНС, збільшення часу рухової реакції, невисокі зміни у вегетативних функціях і скелетних м'язах
 - б. надмірну збудливість мозку, порушення механізмів між'язової координації, зайві енерговитрати і витрату вуглеводів, надмірні кардіореспіраторні реакції
 - в. підвищення збудливості нервових центрів і м'язових волокон, оптимальний рівень фізіологічних зрушень, адекватну величину вступу глюкози в кров, підвищення концентрації норадреналіну над адреналіном, оптимальне посилення частоти і глибини дихання і частоти серцебиття, укорочення часу рухової реакції
 - г. правильна відповідь відсутня

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

- в. кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується
- г. правильна відповідь відсутня

387. Сила – це:

- а. комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття "м'язове посилення"
- б. здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини в максимально короткий час
- в. здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруги)
- г. здатність людини проявляти великі м'язові зусилля

388. Абсолютна сила – це:

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

389. Відносна сила – це:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

394. Найбільш сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку швидкості рухів вважають вік:

- а. від 7 до 11 років
- б. від 14 до 16 років
- в. 17-18 років
- г. від 19 до 21 року

395. Час рухової реакції у нетренованих дорослих осіб:

- а. коротшає з віком
- б. збільшується з віком
- в. залишається незмінним
- г. досягає межі функціональних можливостей

396. Здатність протистояти фізичному стомленню і виконувати фізичну роботу в заданих часових межах без зниження її ефективності називається:

- а. функціональною стійкістю
- б. біохімічною економізацією
- в. витривалістю
- г. правильна відповідь відсутня

397. Здатність тривало виконувати будь-яку роботу помірної потужності з глобальним функціонуванням м'язової системи називається:

- а. фізичною підготовленістю
- б. загальною витривалістю
- в. силовою витривалістю
- г. правильна відповідь відсутня

398. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:

- а. еластичністю
- б. стретчингом
- в. гнучкістю
- г. розтяжкою

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

- а. активною гнучкістю
- б. спеціальною гнучкістю
- в. пасивною гнучкістю
- г. правильна відповідь відсутня

400. Під пасивною гнучкістю розуміють:

- а. гнучкість, що проявляється в статичних позах
- б. здатність виконувати рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил (зусиль партнера, зовнішнього опору, спеціальних пристосувань)
- в. гнучкість, що проявляється під впливом стомлення
- г. здатність людини виконувати рухи

401. Для розвитку активної гнучкості найбільш сприятливим (сенситивним) періодом є вік:

- а. 5-7 років
- б. 8-9 років
- в. 10-14 років
- г. 15-17 років

402. Яка з фізичних якостей при надмірному її розвитку негативно впливає на гнучкість:

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

- в. у здійсненні яких задіяні більше 2/3 всієї м'язової маси тіла
- г. у здійсненні задіяні всі м'язи людини

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

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

412. Кисневий борг – це:

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

413. Рівень розвитку сили залежить від:

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

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

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

415. Термін дії лактатних анаеробних джерел енергозабезпечення:

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

416. Анаеробні джерела енергозабезпечення включаються при роботі:

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

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

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

418. Метання молоту входить у групу вправ:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

425. Порогова ЧСС— це:

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

426. Процес акселерації характеризується:

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

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

- в. Ca, Co, I, F
- г. Na, K, Cl, Mg

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

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

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

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

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

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

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

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

447. Без яких речовин не можливий біосинтез білка:

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

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

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

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

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

450. Яку роль виконують ферменти у тканинах організму:

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

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

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

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

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

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

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

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

454. Назвати основний механізм енергозабезпечення роботи помірної потужності:

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

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

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

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

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

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

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

458. Найбільший оздоровчий ефект спостерігається при заняттях фізичною культурою:

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

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

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

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

460. Ознаки плоскостопості:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

466. Сенситивний період розвитку швидкості пов'язаний з:

- а. ростом об'єму і м'язової маси серця
- б. розвитком морфологічних субстратів нервових і м'язових систем

- в. збільшенням дифузійної здатності легенів
 - г. підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи
467. Індекс Кетле характеризує:
- а. силу м'язів
 - б. співвідношення маси тіла та зросту індивіда
 - в. резерви дихальної системи
 - г. функціональний стан організму
468. Ознаки значної втоми у дітей під час уроку фізичної культури свідчать про:
- а. недостатність фізичних навантажень на уроці
 - б. правильне нормування навантажень на уроці
 - в. надмірні навантаження на уроці фізичної культури
 - г. високу працездатність школярів
469. Яка різниця в організації діяльності оздоровчих гуртків і спортивних секцій?
- а. до занять в оздоровчих гуртках залучаються учні з ослабленим здоров'ям, а до секційних – спортивно обдаровані
 - б. оздоровчі гуртки носять особистісно-зорієнтований характер, а секції – масовий
 - в. оздоровчі гуртки спрямовані на підготовку учнів до змагань, а секції – підвищення рухової активності
 - г. мета оздоровчих гуртків - досягти високих результатів під час змагань, секцій – підвищити рівень фізичної підготовленості школярів
470. Яка спрямованість характерна для секційних занять?
- а. спортивна
 - б. виховна
 - в. освітня
 - г. святково-оздоровча.
471. Уроки у якій віковій групі мають ігрову спрямованість?
- а. у старших класах
 - б. у початкових класах
 - в. у 5 – 6 класах.
 - г. у 8 – 9 класах
472. Вкажіть основну мету 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
473. Дозування навантаження – це:
- а. зміна його обсягу й інтенсивності
 - б. виконання фізичних вправ з різних вихідних положень
 - в. зміна порядку виконання вправ
 - г. зміна послідовності відпочинку між ними
474. Які активні рухи впливають на розвиток гнучкості?
- а. вправи з самозахопленням
 - б. вправи з зовнішньою допомогою

- в. махові рухи, пружні, нахили
 - г. вправи з обтяженням
475. До фізичної культури молоді належать такі основні завдання:
- а. підтримка досягнутого рівня здоров'я та працездатності
 - б. досягнення високого рівня здоров'я та працездатності
 - в. забезпечення оптимального рівня рухливої активності
 - г. розвиток фізичних якостей
476. Прискоренню готовності основних фізіологічних систем організму людини до роботи сприяє:
- а. ранкова гімнастика
 - б. динамічні хвилинки
 - в. динамічні паузи
 - г. гімнастика до занять
477. Величина навантаження фізичних вправ обумовлена:
- а. поєднанням обсягу й інтенсивності рухових дій
 - б. ступенем подоланих при їх виконанні труднощів
 - в. стомленням, що виникають при їх виконанні
 - г. частотою серцевих скорочень
478. Дайте визначення терміну "фізична вправа":
- а. будова рухової дії
 - б. руховий склад
 - в. сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, які відбуваються в організмі під їх дією
 - г. фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в рухах
479. Які з функцій фізичної культури відображають використання ФК з метою задоволення емоційних потреб і відновлення функціональних можливостей організму?
- а. рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні функції
 - б. загальнокультурні функції
 - в. функції духовного виховання
 - г. виховні, оздоровчі
480. Які чинники слід враховувати для спортивно-оздоровчих груп:
- а. вид професії
 - б. інтереси тих, хто займається
 - в. рівень здоров'я і фізичної підготовленості
 - г. спосіб життя
481. Відмінною ознакою фізичної культури є:
- а. розвиток фізичних якостей і навчання руховим діям
 - б. фізична досконалість
 - в. розвиток психічних якостей
 - г. заняття у формі уроків
482. Навантаження фізичних вправ характеризується:
- а. підготовленістю займаються відповідно до їх віком, станом здоров'я, самопочуттям під час заняття
 - б. величиною їх впливу на організм

- в. часом і кількістю повторень рухових дій
 - г. напругою окремих м'язових груп.
483. Правильне дихання характеризується:
- а. більш тривалим видихом
 - б. більш тривалим вдихом
 - в. вдихом через ніс і видихом через рот
 - г. рівною тривалістю вдиху і видиху
484. На формуванні статури не впливають:
- а. вправи, що сприяють збільшенню м'язової маси
 - б. вправи, що сприяють зниженню маси тіла
 - в. вправи, об'єднані в формі колового тренування
 - г. вправи, що сприяють підвищенню швидкості рухів
485. Група, яка формується з учнів без відхилень у стані здоров'я, що мають достатню фізичну підготовленість, називається:
- а. групою продовженого дня
 - б. основною групою
 - в. спортивної групою
 - г. здоровою медичною групою
486. Які вправи допомагають у розвитку швидкості?
- а. рухливі ігри низької і середньої інтенсивності
 - б. біг на довгі дистанції
 - в. вправи на розвиток сили
 - г. рухові дії, що виконуються з максимальною швидкістю
487. Кращі умови для розвитку швидкості реакції створюються під час:
- а. рухливих і спортивних ігор
 - б. човникового бігу
 - в. стрибків у висоту
 - г. метань
488. Щоб досягти результату при розвитку гнучкості слід прагнути:
- а. мінімального збільшення рухливості в основних суглобах
 - б. досягнення максимальної амплітуди рухів у основних суглобах
 - в. Досягнення амплітуди рухів у хребетному стовпі
 - г. відновлення нормальної амплітуди рухів суглобів
489. При розвитку витривалості не застосовуються вправи, характерними ознаками яких є:
- а. максимальна активність систем енергозабезпечення
 - б. помірна інтенсивність
 - в. максимальна інтенсивність
 - г. активна робота більшості ланок опорно-рухового апарату
490. На які медичні групи розподіляються школярі у відповідності до стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості:
- а. слабку, середню, сильну
 - б. основну, підготовчу, спеціальну
 - в. без відхилень у стані здоров'я, з відхиленнями у стані здоров'я
 - г. оздоровчу, спортивну

491. Для розвитку вестибулярної стійкості потрібно частіше застосовувати вправи:
- а. на витривалість
 - б. на координацію рухів
 - в. на швидкість рухів
 - г. на силу
492. За якими ознаками контролюється величина фізичного навантаження на уроці фізичної культури у дітей з ослабленим здоров'ям?
- а. за пульсом (за частотою серцевих скорочень)
 - б. за частотою дихання
 - в. за зовнішніми ознаками стомлення дітей
 - г. всі відповіді правильні
493. У фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям повністю виключаються:
- а. гімнастичні вправи
 - б. легкоатлетичні вправи
 - в. рухливі ігри та лижна підготовка
 - г. акробатичні вправи і вправи, пов'язані з напруженням, тривалими статичними напруженнями
494. Група, яка складається з учнів, що мають відхилення у стані здоров'я, при яких протипоказані підвищені фізичні навантаження, називається:
- а. спеціальною медичною групою
 - б. оздоровчою медичною групою
 - в. групою лікувальної фізичної культури
 - г. групою здоров'я
495. У процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в першу чергу слід приділяти увагу розвитку:
- а. активної і пасивної гнучкості
 - б. максимальної частоти рухів
 - в. силових, швидко-силових здібностей і різних видів витривалості
 - г. простої та складної рухової реакції
496. Яка з нижче перерахованих фізичних якостей при надмірному розвитку погано впливає на гнучкість?
- а. витривалість
 - б. сила
 - в. швидкість
 - г. координаційні здібності
497. Які вправи класифікуються за ознакою прояву фізичних якостей?
- а. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - б. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - в. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - г. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
498. Які з нижче перерахованих м'язів формують поставу?
- а. м'язи, що розгинають хребет
 - б. міжреберні м'язи
 - в. м'язи верхньої кінцівки
 - г. великий грудний м'яз

499. М'язову масу можна ефективно розвивати за допомогою наступних обтяжень:
- статичних обтяжень
 - малих обтяжень
 - середніх обтяжень
 - за допомогою використання еспандерів
500. Яке з визначень характеризує силові здібності
- здібність людини протистояти втомі
 - здібність виконувати вправу за короткий час
 - здібність протидіяти зовнішнім силам за законом м'язового напруження
 - здібність до хорошої рухомості у суглобах
501. Фізичний розвиток складається з таких показників, як:
- показники розвитку фізичних здібностей людини
 - загальний рівень фізичної підготовленості і спортивний результат
 - соматометричні, соматоскопічні, фізіометричні показники
 - Загальний рівень розвитку рухових вмінь
502. Яка з якостей негативно впливає на розвиток гнучкості при значній її розвиненості
- витривалість
 - швидкість
 - сила
 - спритність
503. Дефіцит цілеспрямованої рухової активності у певний сенситивний період веде до
- позитивних змін з боку фізичної підготовленості
 - прискорення вікового розвитку рухових якостей
 - втрати раніш сформованих рухових навичок і вмінь
 - позитивних змін з боку фізичного розвитку
504. Про що можуть свідчити ознаки значної втоми у дітей під час уроку фізичної культури?
- недостатність фізичних навантажень на уроці
 - правильне нормування навантажень на уроці
 - надмірне навантаження
 - оптимальне нормування навантажень на уроці
505. До якої класифікації фізичних засобів відносяться вправи: силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію?
- за ознакою прояву фізичних якостей
 - залежно від структури рухової дії
 - за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
 - за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
506. Вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера сприяють розвитку такої фізичної якості
- витривалості
 - спритності
 - гнучкості
 - сили
507. За допомогою яких вправ можна розвивати гнучкість?

- а. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
- б. вправи великої, помірної, максимальної, субмаксимальної потужності
- в. вправи на розтягування, пружинні, махові, фіксовані, статичні
- г. інтенсивність роботи м'язів

508. Активні і пасивні вправи на розтягування, махові, фіксовані, статичні, сприяють розвитку фізичної якості

- а. сили
- б. витривалості
- в. гнучкості
- г. спритності

509. За допомогою яких вправ можна розвинути швидкісні здібності людини?

- а. вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
- б. вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної потужності
- в. вправи на просту, складну реакції, вправи на частоту рухів, швидкісно-силові вправи
- г. швидку зміну напруження і розслаблення

510. Формування правильної постави потрібно проводити в :

- а. у середньому і старшому шкільному віці
- б. упродовж всіх періодів шкільного віку
- в. у молодшому шкільному віці
- г. у дошкільному віці

511. Гра у волейбол складається з:

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

512. Відстань між учнями, які стоять у шерензі має назву:

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

513. В якій площині можуть відбуватися рухи в хребетному стовпі?

- а. сагітальній
- б. фронтальній
- в. поперечній
- г. в усіх перелічених

514. На корекцію і профілактику порушень постави впливають:

- а. вправи з гімнастичною палицею
- б. стрибки у довжину з місця
- в. піднімання тулуба в сід
- г. багатоскоки

515. До художньої гімнастики не входять такі вправи:

- а. вправи зі скакалкою
- б. вправи зі стрічкою

- в. вправи з гімнастичною палицею
- г. вправи з м'ячем

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

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

517. Яка форма прояву швидкості руху визначається по латентному (прихованому) періоду реакції?

- а. час поодинокого руху
- б. час сенсомоторної реакції
- в. час простої рухової реакції
- г. максимальний темп рухів

518. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

519. Спеціальна витривалість в циклічних видах спорту залежить:

- а. від потужності роботи
- б. від довжини дистанції
- в. від швидкості руху
- г. правильна відповідь відсутня

520. Витривалість вимірюється:

- а. коефіцієнтом напруги
- б. максимальним проявом сили
- в. часом, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру й інтенсивності
- г. правильна відповідь відсутня

521. Рівень розвитку сили залежить від

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

522. Метання молоту входить у групу вправ

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

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

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

524. Що розуміють під водним балансом організму та чи завжди він підтримується:
- надходження 0,5 л води на добу буде підтримувати баланс
 - рівновага між виділенням та надходженням води, підтримується не завжди
 - різниця між надходженням та виділенням води, що буде задовольняти потреби організму
 - поповнення води за рахунок екзогенної та ендогенної води забезпечує водний баланс
525. Чи можна запобігти зниженню фізичної працездатності через зневоднення організму при виконанні довготривалої роботи:
- так, своєчасним поповненням води перед та під час роботи
 - ні, воду пити під час роботи не бажано
 - так, більше випити води перед стартом
 - ні, воду пити можна тільки при сильному почутті спраги
526. Найбільший оздоровчий ефект спостерігається при заняттях фізичною культурою
- 1 раз в тиждень
 - 1 раз в два тижні
 - 2 рази в тиждень
 - 3 рази в тиждень
527. Ознаки плоскостопості
- ширина відбитка становить менше 50%
 - виникають скарги на біль у ногах при тривалій ходьбі
 - рекомендується вузьке взуття
 - рекомендується перенесення важких вантажів
528. Укажіть, як називається біг з перешкодами, які включають яму з водою:
- калланетика
 - стретчинг
 - стипль-чез
 - марафон
529. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
- групування
 - страхування
 - рівновага
 - упор
530. Ознаки значної втоми у дітей під час уроку фізичної культури свідчать про
- недостатність фізичних навантажень на уроці
 - правильне нормування навантажень на уроці
 - надмірні навантаження на уроці фізичної культури
 - високу працездатність школярів
531. Оцінку резервів кардіореспіраторної системи і фізичної працездатності проводять на підставі
- оцінки фізичного розвитку
 - визначення біологічного віку
 - визначення співвідношення росту і маси тіла
 - субмаксимального фізичного навантаження PWC170
532. У зоні низької інтенсивності робота може виконуватися

- а. при ЧСС 200 уд·хв-1, тривалий час
 - б. при ЧСС 180 уд·хв-1, тривалий час
 - в. 15-16 хв. при ЧСС 130-160 уд·хв-1
 - г. тривалий час при ЧСС 100-120 уд·хв-1
533. Про навантаження помірної інтенсивності свідчить ЧСС
- а. 80-100 уд·хв-1
 - б. 130-160 уд·хв-1
 - в. 150-180 уд·хв-1
 - г. 180-200 уд·хв-1
534. У зоні високої інтенсивності робота може виконуватися
- а. 40 хв
 - б. 30 хв
 - в. 20 хв
 - г. не більше 10 хв
535. В умовах правильної побудови уроку фізичної культури після заключної частини рівень фізіологічних показників повинен збільшуватися на
- а. 15-20%
 - б. 50-60%
 - в. 70-90%
 - г. 5-10%
536. Найбільшу напругу вегетативних функцій організму викликають
- а. фізичні навантаження циклічного характеру
 - б. фізичні навантаження ациклічного характеру
 - в. ігрові види спорту
 - г. силові види спорту
537. Виберіть найбільш ефективний режим тренувань відповідно до розподілу роботи протягом тижня
- а. "три рази на тиждень по 60 хв"
 - б. "два рази на тиждень по 90 хв"
 - в. "один раз на тиждень 120 хв"
 - г. "один раз на два тижні по 150 хв"
538. Гігієнічно оптимальною ЧСС при тренуванні аеробної системи у людей зрілого і похилого віку є
- а. (170-вік) під час навантажень
 - б. (170-вік) після припинення навантажень
 - в. 200 після припинення навантажень
 - г. 200 під час навантажень
539. Розподіл дітей на групи здоров'я відбувається
- а. на підставі визначення рівня фізичної підготовленості
 - б. на підставі визначення термінів осифікації кісток кисті
 - в. на підставі визначення рівня нервово-психічного, фізичного розвитку та ступеня його гармонійності
 - г. на підставі визначення темпів статевого дозрівання
540. Укажіть правильне визначення терміна "пауерліфтинг":

- а. силове триборство
- б. силове двоборство
- в. семиборство
- г. силове семиборство

541. Вміння встановлювати доцільний тон спілкування і обирати стиль спілкування з учнями, колегами та їхніми батьками – це:

- а. педагогічна дискусія
- б. педагогічна культура
- в. педагогічна діяльність
- г. педагогічний такт

542. Укажіть, який вид туризму не належить до спортивного:

- а. водний туризм
- б. гірський туризм
- в. етнічний туризм
- г. пішохідний туризм

543. Укажіть, метання якого снаряду не входить до програми офіційних змагань з легкої атлетики:

- а. списа
- б. гранати
- в. молота
- г. штовхання ядра

544. Обладнання футбольного поля:

- а. лінії розмітки поля
- б. ворота
- в. сітки і прапорці
- г. ворота, сітки, прапорці

545. Яка вага жіночого баскетбольного м'яча?

- а. 550-600 г
- б. 580-620 г
- в. 650-680 г
- г. 510-567 г

546. Який склад групи повинен бути для навчання плаванню у басейнах?

- а. 10-12 осіб
- б. 8-10 осіб
- в. до 15 осіб
- г. до 8 осіб

547. Яка вага чоловічого баскетбольного м'яча?

- а. 550-600 г
- б. 580-620 г
- в. 650-680 г
- г. 567-650 г

548. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:

- а. фазою приземлення
- б. фазою польоту

- в. фазою відштовхування
- г. фазою підготовки

549. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до легкоатлетичного багатоборства:
- а. біг
 - б. стрибки
 - в. спортивна ходьба
 - г. метання
550. Які розміри має футбольне поле в стандартному спортивному ядрі, де проводяться міжнародні матчі?
- а. 90×60 м
 - б. 105×68 м
 - в. 102×65 м
 - г. 75×45 м
551. Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки та метання
- а. до циклічних
 - б. до ациклічних
 - в. до змішаних
 - г. до статичних
552. Який радіус центрального кола футбольного поля?
- а. 11 м
 - б. 10 м
 - в. 8 м
 - г. 9,15 м
553. Яка ширина бігових доріжок стандартного спортивного ядра?
- а. 0,8 м
 - б. 1 м
 - в. 1,2 м
 - г. 1,25 м
554. Укажіть, які вправи не належать до вправ на гімнастичній перекладині:
- а. підйом переворотом
 - б. підтягування
 - в. переворот у сторону
 - г. підйом силою в упор
555. Укажіть, як називають деформацію стопи, що проявляється зниженням її склепіння:
- а. плоскостопість
 - б. лордоз
 - в. кіфоз
 - г. постава
556. Укажіть частину ноги, якою здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі:
- а. внутрішня сторона стопи
 - б. середня частина підйому
 - в. зовнішня частина підйому
 - г. носок

557. Ким за фахом був П'єр де Кубертен?
- а. кухар
 - б. педагог, історик
 - в. художник
 - г. мореплавець
558. В якому році було прийнято рішення про проведення перших Олімпійських ігор сучасності?
- а. 16 червня 1893 року
 - б. 16 червня 1896 року
 - в. 16 червня 1894 року
 - г. 16 червня 1895 року
559. В якому році відбулися перші Олімпійські ігри сучасності?
- а. у 1900 році
 - б. у 2006 році
 - в. у 1896 році
 - г. у 1924 році
560. В якому місті були проведені перші Олімпійські ігри сучасності?
- а. у Києві
 - б. у Парижі
 - в. в Афінах
 - г. в Олімпії
561. Як називається основний документ олімпійського руху?
- а. олімпійська Конституція
 - б. олімпійська Хартія
 - в. олімпійський Універсал
 - г. олімпійська Декларація
562. Назвіть першого олімпійського чемпіона?
- а. Джонні Вейсмюллер
 - б. Джеймс Коннолі
 - в. Іван Піддубний
 - г. Шарлота Купер
563. Спортсменів якого виду спорту називають "літаючими лижниками"?
- а. парашутного
 - б. стрибків з трампліна
 - в. фристайлу
 - г. біатлону
564. У яких олімпійських видах спорту змагаються тільки жінки?
- а. художня гімнастика, синхронне плавання
 - б. спортивна гімнастика, фігурне катання
 - в. бадмінтон, водне поло
 - г. кінний спорт
565. Назвіть види спортивного плавання?
- а. на боці, батерфляй, на спині, брас
 - б. брас, батерфляй, ногами вперед, вільний стиль

- в. вільний стиль, брас, на боці
 - г. вільний стиль, на спині, брас, батерфляй
566. Назвіть види зброї, якими проводяться змагання з фехтування?
- а. меч, рапіра, шпага
 - б. шабля, кинджал, кортик
 - в. мачете, ятаган, рапіра
 - г. рапіра, шабля, шпага
567. В якому порядку обов'язково повинні бути розташовані олімпійські кільця?
- а. синє, чорне, жовте – у верхній частині, зелене, червоне – у нижній
 - б. червоне, зелене, синє – у верхній частині, жовте, чорне – у нижній
 - в. синє, чорне, червоне – у верхній частині, жовте, зелене – у нижній
 - г. зелене, жовте, синє – у верхній частині, чорне, червоне – у нижній
568. Який колір олімпійського кільця символізує Європу?
- а. синій
 - б. червоний
 - в. зелений
 - г. жовтий
569. Ким вперше була сказана фраза “Швидше! Вище! Сильніше!”
- а. П'єром де Кубертеном
 - б. Анрі Мартіном Дідоном
 - в. Іваном Франко
 - г. Доном Бернардом де Монфоконом
570. Назвіть першу олімпійську чемпіонку незалежної України?
- а. Яна Клочкова, плавання
 - б. Катерина Серебрянська, художня гімнастика
 - в. Оксана Баюл, фігурне ковзання
 - г. Лілія Подкопаєва, спортивна гімнастика
571. У якому виді спорту Оксана Баюл завоювала першу золоту медаль для незалежної України?
- а. біатлон
 - б. хокей на траві
 - в. фігурне катання
 - г. легка атлетика
572. Хто є володарем найбільшої в історії спорту колекції олімпійських нагород і з якого виду спорту?
- а. Пааво Нурмі, легка атлетика
 - б. Леонід Жаботинський, важка атлетика
 - в. Майкл Фелпс, плавання
 - г. Володимир Голубничий, легка атлетика
573. Прізвище якого українського спортсмена внесено до Книги рекордів Гіннеса?
- а. Сергій Бубка
 - б. Борис Шахлін
 - в. Віктор Чукарін
 - г. Олексій Баркалов

574. Систолюю називається:
- а. розслаблення серцевого м'яза
 - б. пауза
 - в. скорочення серцевого м'яза
 - г. вірна відповідь відсутня
575. Які міжнародні організації і коли вперше ініціювали необхідність боротьби з допінгом у спорті?
- а. Організація Об'єднаних Націй, 1966 р
 - б. Рада Європи, 1965 р
 - в. Міжнародний олімпійський комітет, 1967 р
 - г. Асоціація міжнародних федерацій, 1968 р
576. На яку міжнародну організацію нині покладено завдання боротьби з допінгом у спорті?
- а. Організаційний комітет з підготовки до Олімпійських ігор
 - б. Всесвітня антидопінгова агенція
 - в. Міжнародний олімпійський комітет
 - г. Всесвітня організація охорони здоров'я
577. Яким покаранням підлягає атлет у випадку виявлення вживання допінгу?
- а. дискваліфікація
 - б. грошовий штраф
 - в. відсторонення від участі у конкретних змаганнях
 - г. судові переслідування
578. З 2005 р Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України Назвіть його ім'я та прізвище
- а. Віталій Кличко
 - б. Валерій Борзов
 - в. Сергій Бубка
 - г. Олександр Волков
579. Що визнано найвищим органом Національного олімпійського комітету України?
- а. Генеральну асамблею
 - б. виконавчий комітет
 - в. сесію НОК
 - г. виконавчу дирекцію
580. Кого обрано першим президентом Національного олімпійського комітету України?
- а. Валерія Борзова
 - б. Леоніда Кравчука
 - в. Івана Федоренка
 - г. Валерія Лобановського
581. Кому належить ідея відродження Олімпійських ігор Стародавньої Греції?
- а. Баттісту Пальнесу
 - б. Дону Бернару де Монфокону
 - в. П'єру де Кубертену
 - г. Деметріусу Вікеласу
582. Укажіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:

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

583. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:

- а. настрої, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон
- б. життєва ємність легень, апетит, сон
- в. зріст, маса тіла, апетит, сон
- г. частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легень

584. Укажіть, яку українську плавчиню журналісти з любов'ю називають "золотою рибкою":

- а. Марину Юрченко
- б. Галину Прозуменщикову
- в. Яну Клочкову
- г. Світлану Бондаренко

585. Назвіть вид спорту, в якому володарями золотого м'яча стали Ігор Біланов, Олег Блохін, Андрій Шевченко:

- а. гандбол
- б. водне поло
- в. футбол
- г. баскетбол

586. 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"

587. Позначте назву легкоатлетичних стрибків через горизонтальну перешкоду:

- а. у довжину
- б. у висоту
- в. у глибину
- г. опорний стрибок

588. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета:

- а. бутси
- б. шиповки
- в. кросівки
- г. кеди

589. Укажіть назву комплексу заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ:

- а. страхування
- б. допомога
- в. медичне забезпечення
- г. контроль за виконанням вправ

590. Укажіть, як називається вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:

- а. хват
- б. упор
- в. стійка
- г. вис

591. З'ясуйте сутність поняття "фізична культура":

- а. систематичні заняття фізичними вправами для вирішення певних завдань фізичного самовдосконалення
- б. це вид культури суспільства і особистості, специфічним змістом якої є використання оптимальної рухової діяльності для фізичного удосконалення людини, формування здорового способу життя нації
- в. оволодіння певними руховими вміннями і навичками для вирішення особистісно значущих завдань
- г. розвиток природних здібностей, дотримання здорового способу життя, формування рухової активності

592. З'ясуйте сутність поняття "фізичне виховання":

- а. систематичні заняття фізичними вправами для вирішення певних завдань фізичного самовдосконалення
- б. вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухів, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними знаннями з фізичної культури і формування свідомої потреби у заняттях з фізичної культури
- в. оволодіння певними руховими вміннями і навичками для вирішення особистісно значущих завдань
- г. розвиток природних здібностей, дотримання здорового способу життя, формування рухової активності

593. З'ясуйте сутність поняття "спорт":

- а. це сфера комерційної діяльності. Тут як правило змагаються спортсмени вищої спортивної майстерності, ті, які ніколи уже не беруть участі у спорті вищих досягнень
- б. орієнтований на спортивні максимальні результати, на перемоги в найзначніших змаганнях (чемпіонатах країни, світу, Олімпійських іграх), на встановлення нових рекордів
- в. заняття різними фізичними вправами для перемоги у змаганнях, зміцнення здоров'я, органічна частина фізичної культури, особлива сфера виявлення і уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технологій, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Визначальною функцією спорту є змагальна функція, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури
- г. це соціальні цінності, процеси і відносини, що складаються в ході змагань і спортивної підготовки до них

594. З'ясуйте сутність поняття "історія фізичної культури":

- а. простежує еволюцію фізичної культури від первісних часів до сучасності, взаємозв'язок з іншими сторонами буття суспільства, показує фізичну культуру активним чинником розвитку людства у його безперервному русі вперед
- б. є самостійною галуззю історичної науки, є специфічним напрямом історико-педагогічних знань про фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію
- в. вивчає події, явища, засоби та методи впливу на фізичний стан людини
- г. це наука про закономірності розвитку ідей, організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання та спорту, пов'язаних з економічними, політичними та культурними умовами буття суспільства; є самостійною галуззю історичної науки, специфічним напрямом історико-педагогічних знань про фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію

595. Предметом вивчення історії фізичної культури є:

- а. загальні закономірності виникнення та розвитку фізичної культури на різних етапах існування людства, з'ясування їх особливостей у різних народів минулого і сьогодення, аналіз їх практики до змісту якої входять засоби, методи, ідеї, теорії і системи фізичної культури різних народів, де вона активно входить до життєдіяльності
- б. процес розвитку фізичної культури
- в. тлумачення яких-небудь явищ у сфері фізичної культури із певних світоглядних позицій
- г. розгляд явищ і подій у сфері фізичної культури і спорту з історичної точки зору, в історичному розвитку

596. Завдання вивчення історії фізичної культури:

- а. формувати систему знань з ІФК, прищеплювати фахівцям навички здійснювати мислительні операції, усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки ІФК; розвивати професійну самосвідомість; виховувати морально-етичні переконання фахівців, причетність до світової історичної спадщини й традицій у галузі фізичної культури
- б. вивчати події, явища, засоби та методи впливу на фізичний стан людини
- в. тлумачити які-небудь явища у сфері фізичної культури із певних світоглядних позицій
- г. розглядати явища і події у сфері фізичної культури і спорту з історичної точки зору, в історичному розвитку

597. Джерелами вивчення історії фізичної культури є:

- а. писемні джерела (документи, літописи, літературні відомості); усні джерела (історичні думи, билини, перекази, легенди, народні приказки і прислів'я, колядки, щедрівки); речові джерела (пам'ятки матеріальної культури, тобто археологічні знахідки – предмети побуту, зброя, монети, архітектурні пам'ятки); етнографічні джерела (пам'ятки, які містять відомості про особливості буття, культуру, звичаї українців та інших народів)
- б. архівні матеріали, літописи, книги, брошури, журнали, газети та інші письмові джерела, які містять відомості про фізичну культуру і спорт
- в. археологічні і етнографічні дані, що свідчать про застосування фізичних вправ та ігор
- г. пам'ятки образотворчого мистецтва, художня література, кіно- і фотоматеріали, які відображають проблематику фізичного виховання

598. Встановіть епоху існування найдавніших людей, коли потрібні їм фізичні якості, вміння та навички набувалися безпосередньо в трудовій діяльності; однією з форм передачі досвіду було наслідування молоддю дій дорослих, що здійснювались під час ритуалів напередодні праці; коли елементи фізичного виховання були відсутні:

- а. в епоху мезоліту
- б. в епоху палеоліту
- в. в епоху неоліту
- г. в епоху енеоліту

599. Встановіть епоху існування найдавніших людей, коли жінки на рівних з чоловіками змагалися в кулачному бою, боротьбі, бігу, фехтуванні на палицях, метанні списа, стрільбі з лука:

- а. в епоху палеоліту
- б. в епоху мезоліту
- в. в епоху бронзи
- г. в епоху неоліту

600. Встановіть епоху існування найдавніших людей, коли появляються предмети спеціально виготовлені для гри (м'яч із вовни, куля, фехтувальна палиця, спис з притупленим вістрям, іграшковий лук); почало здійснюватись первісне фізичне виховання дітей:

- а. в епоху палеоліту
- б. в епоху неоліту
- в. в епоху мезоліту
- г. в епоху енеоліту

601. Встановіть епоху існування найдавніших людей, коли навчання дітей метанню палиці, списа, стрільбі з лука входило до первісного фізичного виховання:

- а. в епоху мезоліту
- б. в епоху палеоліту
- в. в епоху неоліту
- г. в епоху енеоліту

602. Встановіть епоху існування найдавніших людей, коли рухові дії поступово відходять від трудової першооснови і стають абстрагованими:

- а. в епоху мезоліту
- б. в епоху неоліту
- в. в епоху бронзи
- г. в епоху палеоліту

603. Встановіть епоху існування найдавніших людей, коли фізична культура набуває нових функцій, використовується для підготовки бойових дружин, готових до військових дій, а війна стає постійним ремеслом:

- а. в епоху палеоліту
- б. в епоху бронзи
- в. в епоху мезоліту
- г. в епоху неоліту

604. Визначте елементи обряду ініціації:

- а. бойові змагальні ігри, кулачний бій, боротьба, долання тягара
- б. гра з биком, метання томагавка в ціль, перегони на човнах, ходьба на ходулях, біг, їзда верхи, стрибки у воду
- в. біг, боротьба, метання важких каменів, гра у "футбол" дерев'яним або кам'яним м'ячем, перегони на човнах, їзда на санях
- г. тривала ізоляція від родини і збільшення виховного впливу старших мисливців і воїнів, розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою використання зброї, загартування, суворі моральні і фізичні випробування, виховання дисциплінованості, безумовне підпорядкування старшим

605. Оберіть варіант у якому вказано компоненти військово-фізичного виховання трипільців (аріїв):

- а. біг на різні дистанції, стрибки, метання в ціль і на відстань
- б. їзда верхи, метання списа, володіння подвійною сокирою, мечем і луком
- в. кулачний бій, боротьба, долання тягара
- г. володіння залізною зброєю, двосічними мечами; язичницьке поминання небіжчика, що закінчувалося військовими іграми, поєдинками, кінними змаганнями (тризна); ритуальні дії з елементами рухливих ігор, забав, змагальних фізичних вправ (ініціації)

606. Оберіть варіант у якому вказано компоненти військово-фізичного виховання амазонок:

- а. біг, стрибки, боротьба, метання списа і диска
- б. їзда верхи, метання списа, володіння подвійною сокирою, мечем і луком
- в. володіння луком, мечем, списом, кинджалом, бойовими сокирами, пращами
- г. біг, перегони на колісницях, фехтування у важких обладунках, боротьба

607. Оберіть варіант у якому вказано компоненти військово-фізичного виховання скіфів:

- а. біг, стрибки, боротьба, метання списа і диска
- б. гімнастичні і акробатичні вправи, бій на кулачки, боротьба, ігри з биком
- в. володіння луком, мечем, списом, кинджалом, бойовими сокирами, пращами
- г. біг, перегони на колісницях, фехтування у важких обладунках, боротьба

608. Їхали верхи на полювання, ходили на війну, носили чоловічий одяг; не виходили заміж, поки не вб'ють ворога жінки:

- а. аріїв
- б. скіфів
- в. сарматів
- г. готів

609. Встановіть засоби фізичного виховання у стародавньому Єгипті:

- а. ритуальні танці, акробатика, стрільба з лука, кулачний бій, змагання на колісницях, фехтування на мечах, метання списа, боротьба, біг, їзда верхи, змагання з кінного поло, шахів
- б. їзда верхи, фехтування на мечах, стрільба з лука, перегони на колісницях, ритуальна оздоровча гімнастика, танці, самооборона без зброї, масаж, стрибки у висоту, біг, змагальні ігри з м'ячем та палицею, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла противника, удушливі прийоми, атлетичні змагання, конкурси в танцях;
- в. бій без зброї, "чжу-ке", боротьба, кулачний бій, бойові танці, пантоміма, їзда на колісницях, стрільба з лука, метання списа, перетягування каната, фехтування на мечах, змагання на воді
- г. біг, стрільба з лука, фехтування на мечах і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика (вид гімнастики, що об'єднує стрибки, стійки, перевороти, балансування й інші фізичні вправи), плавання, підняття тягарів.

610. Встановіть засоби фізичного виховання у "Месопотамії":

- а. біг, стрільба з лука, фехтування на мечах і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, плавання, кінне поло
- б. їзда верхи, фехтування на мечах, стрільба з лука, перегони на колісницях, ритуальна оздоровча гімнастика, танці, самооборона без зброї, масаж, стрибки у висоту, біг, змагальні ігри з м'ячем та палицею, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла противника, удушливі прийоми, атлетичні змагання, конкурси в танцях
- в. бій без зброї, "чжу-ке", боротьба, кулачний бій, бойові танці, пантоміма, їзда на колісницях, стрільба з лука, метання списа, перетягування каната, фехтування на мечах, змагання на воді
- г. боротьба, стрільба з лука, плавання, їзда на колісницях, акробатика, підняття тягара, фехтування на палицях, ігри в м'яч, гімнастичні вправи, боротьба вільного стилю

611. Встановіть засоби фізичного виховання у Стародавній Індії:

- а. ритуальні танці, акробатика, стрільба з лука, кулачний бій, змагання на колісницях, фехтування на мечах, метання списа, боротьба, біг, їзда верхи, змагання з кінного поло, шахів
- б. біг, стрільба з лука, фехтування на мечах і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, кінне поло, хокей на траві, масаж, ритуальна оздоровча гімнастика, самооборона без зброї, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла суперника,

удушливі прийоми, хатха-йога

в. бій без зброї, "чжу-ке", боротьба, кулачний бій, бойові танці, пантоміма, їзда на колісницях, стрільба з лука, метання списа, перетягування каната, фехтування на мечах, змагання на воді

г. боротьба, стрільба з лука, плавання, їзда на колісницях, акробатика, підняття тягара, фехтування на палицях, ігри в м'яч, гімнастичні вправи, боротьба вільного стилю

612. Встановіть засоби фізичного виховання у Стародавньому Китаї:

а. ритуальні танці, акробатика, стрільба з лука, кулачний бій, змагання на колісницях, фехтування на мечах, метання списа, боротьба, біг, їзда верхи, змагання з кінного поло, шахів

б. їзда верхи, фехтування на мечах, стрільба з лука, перегони на колісницях, ритуальна оздоровча гімнастика, танці, самооборона без зброї, масаж, стрибки у висоту, біг, змагальні ігри з м'ячем та палицею, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла противника, удушливі прийоми, атлетичні змагання, конкурси в танцях

в. біг, стрільба з лука, фехтування на мечах і палицях, їзда верхи, перегони на колісницях, боротьба, кулачний бій, ритуальні і бойові танці, метання списа, дротика, акробатика, чжу-ке (прообраз сучасного футболу), бій без зброї, перетягування каната, змагання на воді, пантоміма, лікувальна гімнастика, обезболюючий масаж, система фізичного виховання "у-шу"

г. боротьба, стрільба з лука, плавання, їзда на колісницях, акробатика, підняття тягара, фехтування на палицях, ігри в м'яч, гімнастичні вправи, боротьба вільного стилю

613. Оберіть варіант у якому вказано систему фізичного виховання грецького античного суспільства:

а. палестра, орхестрика, пентатлон

б. палестра, орхестрика, танці

в. палестра, орхестрика, ігри

г. палестра, орхестрика, агоністика

614. Вкажіть вправи, що складала основу палестри:

а. біг, гоплітодромос, вільні стрибки, боротьба, метання диска та списа, їзда верхи

б. панкратіон, кулачний бій, ігри з м'ячем, танці, біг, плавання

в. біг (на 192 – 196 м), стрибки у довжину, метання списа, диска, боротьба, панкратіон, кулачний бій, їзда верхи, стрільба з лука, їзда на колісниці, плавання, веслування (за виключенням Спарти), метання каменів, біг із зброєю

г. ігри з палицею, ігри у м'яч, кулачний бій, панкратіон, стрибки

615. Вкажіть вправи, які складала основу орхестрики

а. ігри з палицею

б. метання списа та диска

в. акробатика, ритуальні танці (імітували сцени полювання, рибальства, військових сутичок), що надавали рухам гнучкості, елегантності і витонченості

г. кулачний бій і панкратіон

616. Вкажіть вправи, які складала основу ігор:

а. кулачний бій, метання списа

б. плавання, їзда верхи

в. стрільба з лука, їзда на колісниці

г. рухливі ігри, ігри з м'ячем, диском, списом, обручем, ключкою

617. Вкажіть, які два методи застосування фізичних вправ розрізняли у Стародавній Греції:

- а. гімнастика, або загальний фізичний розвиток, і агоністика – спеціальні тренування до виступів у змаганнях, які влаштовувались із різних причин (свято, похорон героя, торжество на честь перемоги)
- б. акробатика і ритуальні танці (імітували сцени полювання, рибальства, військових сутичок), що надавали рухам гнучкості, елегантності і витонченості
- в. палестра і орхестрика
- г. орхестрика і агоністика

618. На честь кого проводили Античні Олімпійські ігри?

- а. Аполлона – бога світла, музики та поезії
- б. Посейдона – бога морів
- в. Зевса – володаря богів та людей
- г. Діоніса – бога вина та виноробства

619. Де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції?

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

620. Який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції?

- а. 1206 р. до н. е.
- б. 776 р. до н. е.
- в. 334 р.
- г. 1050 р.

621. Як часто відбувалися Олімпійські ігри у Стародавній Греції?

- а. 1 раз на два роки
- б. 1 раз на чотири роки
- в. кожен рік
- г. згідно з рішенням жерців храму Зевса

622. У давнину Олімпійські ігри вважали національним святом та оголошували днями загального миру. Війни зупиняли, ніхто не мав права застосовувати зброю і навіть вносити її на територію Еліди. Перемир'я тривало стільки, скільки було необхідно часу для прибуття в Олімпію, підготовки атлетів до ігор, участі у змаганнях та повернення додому. Скільки часу тривав період священного перемир'я під час проведення стародавніх Олімпійських ігор?

- а. 1 місяць
- б. 3 місяці
- в. 6 місяців
- г. 11 місяців

623. Стародавні греки не мали календаря. Ведучи літочислення, вони повинні були встановити відправну точку. За давньогрецьким істориком, відлік часу греки почали вести за Олімпіадами – найвизначнішими подіями мирного життя. Як звали давньогрецького історика, який увів точку відліку часу за Олімпіадами?

- а. Тімей
- б. Гіппій
- в. Геродот
- г. Ератосфен

624. Якої довжини була мінімальна дистанція бігу на Олімпійських іграх у Стародавній Греції?

- а. 1 стадій
- б. 2 стадія
- в. 400 м
- г. 50 м

625. Скільком метрам відповідав забіг на 1 стадій?

- а. 400,14 м
- б. 192,27 м
- в. 300,12 м
- г. 500,14 м

626. Згідно з легендою Геракл відміряв своїми стопами дистанцію для змагання з бігу на Олімпійських іграх – 1 стадій. Скількома стопами Геракла вона вимірювалась?

- а. 600
- б. 1000
- в. 800
- г. 470

627. Імператор Риму Феодосій I суворо засудив язичницькі традиції, розглядав їх як найбільший державний злочин і видав указ про заборону Олімпійських ігор. Вкажіть рік:

- а. 280 р.
- б. 360р.
- в. 70 р. до н. е.
- г. 394 р.

628. Вкажіть види спорту, що входили до програми Олімпійських ігор:

- а. біг, стрибки, метання короткого списа у ціль і на відстань, метання диска, боротьба, бій навулачки, панкратіон, біг озброєних атленів, перегони на колісницях, їзда верхи, стрільба з лука
- б. біг, стрибки, метання короткого списа у ціль і на відстань, метання диска, боротьба, бій навулачки, панкратіон, біг озброєних атленів, перегони на колісницях, їзда верхи
- в. біг, стрибки, метання короткого списа у ціль і на відстань, метання диска, боротьба, бій навулачки, панкратіон, біг озброєних атленів, перегони на колісницях, їзда верхи, плавання
- г. біг, стрибки, метання короткого списа у ціль і на відстань, метання диска, боротьба, бій навулачки, панкратіон, біг озброєних атленів, перегони на колісницях, їзда верхи, веслування

629. Популярною у Стародавній Греції була агоністика – принцип змагальності, що реалізовувався у різних сферах життя (спорті, праці, мистецтві) з метою досягнення найкращого результату, визнання, уславлення галузей діяльності, примноження особистого престижу і слави міст-держав. Вкажіть, які змагання, крім Олімпійських ігор, проводились у Стародавній Греції:

- а. Істмійські, Немейські, Піфійські, Панафінеї
- б. Істмійські, Немейські, Піфійські, Троянські
- в. Істмійські, Немейські, Піфійські, Спартанські
- г. Істмійські, Немейські, Піфійські, Мікенські

630. Учасників Олімпійських ігор відбирали за чотирма критеріями. Визначте їх:

- а. етнічним, соціальним, моральним, спортивним
- б. етнічним, соціальним, моральним, суспільним
- в. етнічним, соціальним, моральним, агоністичним
- г. етнічним, соціальним, моральним, технічним

631. У північному Причорномор'ї проводилися атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Найвідомішими були ігри в Ольвії на честь:

- а. Геракла
- б. Ахілла
- в. Аполлона
- г. Посейдона

632. Стародавні слов'яни проводили ігрища, до програми яких входили:

- а. боротьба, кулачний бій, біг, стрибки, піднімання і метання тягарів, водні види – плавання, пірнання та веслування, зимові види – ходьба на лижах, біг на ковзанах, панкратіон
- б. боротьба, кулачний бій, біг, стрибки, піднімання і метання тягарів, водні види – плавання, пірнання та веслування, зимові види – ходьба на лижах, біг на ковзанах, метання списа
- в. боротьба, кулачний бій, біг, стрибки, піднімання і метання тягарів, водні види – плавання, пірнання та веслування, зимові види – ходьба на лижах, біг на ковзанах
- г. боротьба, кулачний бій, біг, стрибки, піднімання і метання тягарів, водні види – плавання, пірнання та веслування, зимові види – ходьба на лижах, біг на ковзанах, метання диска

633. Військова майстерність молоді, у стародавніх слов'ян, досягалась участю у військових іграх та змаганнях, які були складовою:

- а. ритуальної тризни
- б. різдв'яних свят
- в. початку хліборобського сезону
- г. Купальських ігрищ

634. Популярними у стародавніх слов'ян були воїнські ігри, що проводилися під час тризни. Визначте їх:

- а. бій навкулачки, панкратіон
- б. Стінка на стінку, Чур
- в. кінні змагання, ритуальні і бойові танці
- г. їзда верхи, перегони на колісницях

635. Оберіть варіант відповіді у якій вказано найпопулярніше видовище третього періоду Римської імперії (з I ст. до н.е.):

- а. троянські ігри
- б. перегони на колісницях
- в. театральні циркові вистави
- г. поєдинки гладіаторів

636. Мета всебічного розвитку соціальних груп філософів і воїнів, яких повинні обслуговувати ремісники та землероби була визначена:

- а. Асклепіадам
- б. Галеном
- в. Арістотелем
- г. Платоном

637. Гармонійний розвиток людини був основою виховання у Стародавній Греції. Чого не вміла людина, яку Платон називав "кульгавою"?

- а. писати і плавати
- б. співати і боротися
- в. метати спис і малювати
- г. бігати та складати вірші

638. Гармонійний розвиток людини був основою виховання у Стародавній Греції. Хто висунув ідею гармонійного розвитку?

- а. Сократ
- б. Платон
- в. Арістотель
- г. Демокріт

639. Першу, в історії фізичного виховання, спробу вікової періодизації в дозуванні фізичних вправ зробив:

- а. Асклепід
- б. Гален
- в. Гіпократ
- г. Арістотель

640. Принцип природовідповідності виховання вперше запропонував:

- а. Арістотель
- б. Демокріт
- в. Платон
- г. Гален

641. Хто з древньогрецьких вчених вважав, що фізичні вправи, масаж, морські ванни, встановлення гуморальної рівноваги позитивно впливають на здоров'я людини:

- а. Платон
- б. Арістотель
- в. Гіппократ
- г. Асклепід

642. Назвіть найвідомішого грецького лікаря античності, "батька медицини":

- а. Платон
- б. Арістотель
- в. Гіппократ
- г. Асклепід

643. Хто з древньогрецьких вчених вважав, що для лікування треба застосовувати такі фізичні вправи, як: біг, гімнастику, ходьбу, активні та пасивні рухи, масаж, прогулянки:

- а. Асклепід
- б. Демокріт
- в. Платон
- г. Арістотель

644. Фізіологію систем організму започаткував:

- а. Гален
- б. Демокріт
- в. Платон
- г. Арістотель

645. З'ясуйте, ідеалом людини якого суспільства став святий образ аскетичного монаха, що страждав в ім'я спасіння душі:

- а. рабовласницького
- б. феодального

- в. первіснообщинного
- г. капіталістичного

646. Вкажіть у якій державі поняття “аскетизм” означало фізичні вправи, а “аскет” – переможець змагань:

- а. Римській імперії
- б. Стародавній Греції
- в. Стародавньому Єгипті
- г. Стародавній Індії

647. Назвіть суспільство у якому поняття “аскет” означало людину, що з презирством ставиться до свого тіла, терзає його і загартовує тільки дух:

- а. феодалське
- б. рабовласницьке
- в. капіталістичне
- г. родове

648. Встановіть компоненти системи військово-фізичного виховання лицарів:

- а. їзда верхи, плавання, володіння мечем, списом, щитом, фехтування, полювання, гра в шахи, складання віршів та спів на честь дами серця або сюзерена (вищий за соціальним становищем – лицар, барон, герцог, король)
- б. їзда верхи, фехтування на мечях, стрільба з лука, перегони на колісницях, ритуальна оздоровча гімнастика, масаж, боротьба вільного стилю, гімнастичні вправи, змагання на воді
- в. їзда верхи, танці, самооборона без зброї, масаж, стрибки у висоту, біг, змагальні ігри з м'ячем та палицею, удушливі прийоми, атлетичні змагання, пантоміма, бойові танці
- г. їзда верхи, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла противника, атлетичні змагання, конкурси в танцях, їзда на колісниці, підняття тягаря, перетягування канату, кінне поло, стрибки, біг, боротьба, метання, стрибки через стіну і на стіну

649. Змагання під час лицарських турнірів проводились на трьох видах зброї. Визначте їх :

- а. лук, короткий меч, спис
- б. палиця, короткий меч, спис
- в. палиця, арбалет, спис
- г. палиця, короткий меч, бойова сокира

650. Визначте вправи і змагання популярні серед селян епохи феодалізму (V-XV ст.):

- а. стрільба з лука, фехтування, поєдинки човнярів із жердиною, бої, кінне поло, стрибки, боротьба, метання каменів, користування щитом, футбол, танці, що символізують заняття коваля, рибалки, м'ясника, каретника, поєдинки з тваринами (корида)
- б. ритуальні танці, акробатика, стрільба з лука, кулачний бій, змагання на колісницях, фехтування на мечях, метання списа, боротьба, біг, їзда верхи, кінне поло, гра у шахи
- в. їзда верхи, танці, самооборона без зброї, масаж, стрибки у висоту, біг, змагальні ігри з м'ячем та палицею, удушливі прийоми, атлетичні змагання, пантоміма, бойові танці
- г. боротьба, метання молота і каменів, біг, кінні перегони, перегони на лижах, змагання із стрибків і подолання перешкод, біг на ковзанах, ігри з чучелами.

651. Визначте вправи і змагання популярні серед міщан епохи феодалізму (V-XV ст.):

- а. фехтування, стрільба із лука, метання каміння, боротьба, поєдинки човнярів з жердиною, кінне поло, стрибки, користування щитом; танці, що символізують заняття коваля, рибалки, м'ясника, каретника, поєдинкам з тваринами (корида), ігри з м'ячем
- б. ритуальні танці, акробатика, стрільба з лука, кулачний бій, змагання на колісницях,

фехтування на мечях, метання списа, боротьба, біг, їзда верхи, кінне поло, гра у шахи
в. їзда верхи, танці, самооборона без зброї, масаж, стрибки у висоту, біг, змагальні ігри з м'ячем та палицею, удушливі прийоми, атлетичні змагання, пантоміма, бойові танці
г. їзда верхи, поєдинки з нанесенням ударів рукою чи ногою по болючих частинах тіла противника, атлетичні змагання, конкурси в танцях, їзда на колісниці, підняття тягаря, перетягування каната, лицарські ігрища-турніри, кінне поло, стрибки, біг, боротьба, метання, лазіння по драбинах і жердинах, стрибки через стіну і на стіну

652. Встановіть епоху, коли народні види фізичних вправ (боротьба, біг, стрибки) набувають ознак спорту з правилами, суддівством, призами, переможцями:

- а. перший період нової історії
- б. другий період нової історії
- в. раннє середньовіччя
- г. пізнє середньовіччя (XIV –XV ст. епоха Відродження)

653. Встановіть епоху, коли з появою спорту починає розвиватися професіоналізм, створюються професійні команди, котрі за вдалі виступи отримують винагороду, а організатори – прибутки:

- а. пізнє середньовіччя (XIV – XV ст. епоха Відродження)
- б. перший період нової історії
- в. раннє середньовіччя
- г. другий період нової історії

654. У Київській Русі використовувались різноманітні засоби фізичного виховання, зокрема фізичні вправи з використанням предметів. Визначте види зброї, що використовувались під час виконання фізичних вправ:

- а. каміння, палиці, мотузки, аркани, засоби пересування (коні, човни, лижі)
- б. списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити
- в. ходьба, біг (на 20-25 верст), стрибки у довжину та висоту з жердиною, швидкісне лазіння по деревах, перелізання, повзання, пірнання, стрибки у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією, перенесення на собі одного чи двох товаришів
- г. рукопашні ігри – ігри “у війну”, кулачні бої “лава на лаву”, “паличні війни”, танці із зброєю і без неї

655. У Київській Русі використовувались різноманітні засоби фізичного виховання, зокрема фізичні вправи з використанням предметів. Визначте предмети, що могли бути використані, як зброя:

- а. каміння, палиці, мотузки, аркани, засоби пересування (коні, човни, лижі)
- б. списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити
- в. ходьба, біг (на 20-25 верст), стрибки у довжину та висоту з жердиною, швидкісне лазіння по деревах, перелізання, повзання, пірнання, стрибки у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією, перенесення на собі одного чи двох товаришів
- г. рукопашні ігри – ігри “у війну”, кулачні бої “лава на лаву”, “паличні війни”, танці із зброєю і без неї.

656. У Київській Русі використовувались різноманітні засоби фізичного виховання молоді та воїнів, зокрема природні локомотії. Назвіть локомотії, які застосовувались для розвитку фізичних якостей людини і змалку, і у зрілому віці:

- а. каміння, палиці, мотузки, аркани, засоби пересування (коні, човни, лижі)
- б. списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити
- в. ходьба, біг (на 20-25 верст), стрибки у довжину та висоту з жердиною, швидкісне лазіння по деревах, перелізання, повзання, пірнання, стрибки у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією, перенесення на собі одного чи двох товаришів

г. рукопашні ігри – ігри “у війну”, кулачні бої “лава на лаву”, “паличні війни”, танці із зброєю і без неї

657. У Київській Русі великої уваги надавали іграм, що в них майбутній воїн набував тактичних навичок. Назвіть такі ігри:

- а. каміння, палиці, мотузки, аркани, засоби пересування (коні, човни, лижі)
- б. списи, луки, мечі, бойові палиці та сокири, ножі, щити
- в. ходьба, біг (на 20-25 верст), стрибки у довжину та висоту з жердиною, швидкісне лазіння по деревах, перелізання, повзання, пірнання, стрибки у воду, плавання “навперегін” проти течії і за течією, перенесення на собі одного чи двох товаришів
- г. рукопашні ігри – ігри “у війну”, кулачні бої “лава на лаву”, “паличні війни”, танці із зброєю і без неї

658. Спадкоємцем Київської держави стало Галицько-Волинське князівство (XII – XIV ст.). Данило Галицький (1201-1264 рр.) намагався перетворити Галичину в європейське королівство. Візитною карткою князя став так званий “руський бій”. “Руський бій” – це:

- а. складова частина військового мистецтва, наука про підготовку, організацію і ведення бою, підпорядкована стратегії
- б. спеціальне визначення методів, шляхів, засобів, форм боротьби, що найбільше відповідають конкретним обставинам у даний момент і забезпечують стратегічний успіх
- в. прийоми, засоби досягнення поставленої мети, лінія поведінки кого-небудь
- г. тактика першого сильного удару, завдяки якому можна було знищити за один раз основні ворожі сили

659. В Галицько-Волинському князівстві почало організовуватись лицарство за західноєвропейськими зразками. Встановіть рік першої згадки про посвячення української молоді в лицарі:

- а. 1264 р.
- б. 1201 р.
- в. 1149 р.
- г. 1150 р.

660. У період Великого князівства Литовського (1320 – 1501 рр.) українці отримали можливість відносно спокійно розбудовувати своє життя. Військова справа для більшості української шляхти була професійною справою. Кожен шляхтич в обов'язковому порядку з'являється на службу з певним озброєнням. Вкажіть, яку зброю фіксує статут 1526 року?

- а. панцир, шолом, спис з прапором, меч і добрий кінь
- б. сокира, спис, меч, булава, кинджал
- в. бойова сокира з двома лезами, молот, алебарда, спис
- г. булава з металевими ребрами, бойовий молот, спис, дротик, арбалет

661. Історичні джерела свідчать, що серед молодого українського лицарства періоду Великого князівства Литовського були популярні різноманітні ігри та змагання. Визначте ігри та змагання поширені серед молодого лицарства:

- а. боротьба, стрільба з лука, плавання, їзда на колісницях, акробатика, підняття тягаря, фехтування на палицях
- б. їзда верхи, фехтування на мечях, стрільба з лука, перегони на колісницях, ритуальна оздоровча гімнастика
- в. спів, гра на цистрі, їзда верхи, плавання, володіння зброєю, участь у ловах, перегони на колісницях
- г. нічні скачки на конях по пересіченій місцевості (на 20 км), двобій на списках, стрільба з

лука в ціль, на повному галопі підняти шапку з землі, стяги голову живим гусакам і телятам, стрибки у довжину

662. Хто із середньовічних гуманістів створив школу нового типу, де могли вчитися діти герцога та міщанина і чільне місце відводив таким засобам фізичного виховання, як гра, фехтування, військові вправи, їзда верхи, плавання:

- а. Франсуа Рабле
- б. Вітторіно Фельтре
- в. Томас Мор
- г. Томазо Кампанелла

663. Хто із середньовічних вчених вважав фізичні вправи не засобом педагогічного впливу, а частиною медицини сприяв поширенню фізичних вправ, як одного із ефективних засобів лікувально-профілактичного напрямку у медицині

- а. Франсуа Рабле
- б. Ієронім Меркуріаліс
- в. Томас Мор
- г. Томазо Кампанелла

664. Хто із середньовічних педагогів послідовно застосовував принцип наочності у фізичному вихованні, ритмічно чергував працю і відпочинок; зібрав багато матеріалів про фізичні вправи, сприяв створенню основ сучасного фізичного виховання у школі:

- а. Франсуа Рабле
- б. Ієронім Меркуріаліс
- в. Ян Амос Коменський
- г. Томазо Кампанелла

665. Відродження – це...

- а. стиль у мистецтві, для якого характерна строгість і чіткість архітектурних форм. Зразком для нього було класичне (давньогрецьке і давньоримське) мистецтво;
- б. боротьба за перебудову (реформу) церкви. Це значне явище в європейській і світовій історії, пов'язане з виникненням у XVI ст. нових християнських вчень, відходом від католицизму частини віруючих
- в. період зародження, розвитку та успіхів капіталістичного способу виробництва, що прийшов на зміну феодализму з його насильством і примусом
- г. епоха в історії культури країн Європи, перехідна від середньовічної культури до культури нового часу. Прикметні риси – антиклерикальна спрямованість, гуманізм, звернення до античної спадщини, прагнення до її відродження і переосмислення на основі нової буржуазної ідеології, що зароджувалася

666. Гуманізм – це:

- а. прогресивний рух епохи Відродження, що проголосив ставлення до людини як до найвищої цінності, захист прав особистості на свободу, щастя, всебічний розвиток і вияв своїх здібностей; звільнення науки і людської особистості від церковних обмежень і догм
- б. боротьба за перебудову (реформу) церкви. Це значне явище в європейській і світовій історії, пов'язане з виникненням у XVI ст. нових християнських вчень, відходом від католицизму частини віруючих
- в. період зародження, розвитку та успіхів капіталістичного способу виробництва, що прийшов на зміну феодализму з його насильством і примусом
- г. епоха в історії культури країн Європи, перехідна від середньовічної культури до культури нового часу. Прикметні риси – антиклерикальна спрямованість, гуманізм, звернення до

античної спадщини, прагнення до її відродження і переосмислення на основі нової буржуазної ідеології, що зароджувалася

667. Визначить епоху, коли професіоналізм сприяє розвитку майстерності спортсменів, інтересу до спортивних видовищ; відбувається уточнення понять "гімнастика" і "фізичне виховання"; виникають сучасні види спорту, створюються клуби, союзи, ліги, проводяться національні змагання:

- а. раннє середньовіччя
- б. епоха Відродження
- в. перший період новітньої історії
- г. другий період новітньої історії

668. Поняття "гімнастика" ототожнювалося з поняттям "фізичне виховання". Тепер під першим стали розуміти переважно штучні, спеціально підібрані вправи для окремих частин тіла, вправи на штучних приладах. Під другим – сукупність усіх засобів і методів впливу на стан організму людини. Встановіть епоху, коли це сталося:

- а. раннє середньовіччя
- б. епоха Відродження
- в. перший період новітньої історії
- г. другий період новітньої історії

669. Педагогічна система якого педагога призначена виключно для підростаючого покоління буржуазії, щоб із дітей виховувати підготовлених до життя джентльменів:

- а. Славинецький Єпіфаній
- б. Гутс-Мутс Іоганн
- в. Джон Локк
- г. Фіт Герхард

670. Визначте прізвище педагога, який переконливо доводив необхідність вдосконалення органів відчуття, розвитку органів руху, загартування тіла, придбання прикладних навичок (плавання, їзда верхи, веслування, фехтування, стрільба), розвитку сили волі:

- а. Гутс-Мутс Іоганн
- б. Руссо Жан-Жак
- в. Фіт Герхард
- г. Джон Локк

671. З'ясуйте, хто з педагогів зробив спробу науково обґрунтувати доцільність фізичного виховання в добу козаччини, відстоював ідеї гуманізму і світського навчання дітей?

- а. Джон Локк
- б. Фіт Герхард
- в. Гутс-Мутс Іоганн
- г. Славинецький Єпіфаній

672. Хто із педагогів запропонував три ступені фізичного виховання: перший – загартування тіла, другий – загартування тіла і розвиток органів відчуття, третій – загартування тіла, вдосконалення органів відчуття та розвиток рухових умінь і навичок; використовувати змагальний метод:

- а. Руссо Жан-Жак
- б. Песталоцці Іоганн Генріх
- в. Славинецький Єпіфаній
- г. Фіт Герхард

673. Назвіть педагога, який розробив гімнастику суглобів, сутність якої полягає у навчанні дітей всіх рухів, можливих у кожному окремому суглобі:

- а. Руссо Жан-Жак
- б. Герхард Фіт
- в. Славинецький Єпіфаній
- г. Песталоцці Іоганн Генріх

674. Визначте педагога, який вважав, що основою системи фізичного виховання людини є об'єднання гімнастики суглобів і трудових умінь (тягнути, штовхати, вертити, піднімати вантажі):

- а. Песталоцці Іоганн Генріх
- б. Руссо Жан-Жак
- в. Славинецький Єпіфаній
- г. Герхард Фіт

675. У 70-90 роках XVIII ст. виникають школи нового типу "філантропіни" або школи людинолюбства. Велика увага надавалась фізичному вихованню учнів, а саме бігу, стрибкам, лазінню, метанню, рухливим іграм, підняттю та перенесенню тягаря, боротьбі, вправам на перекладині. У якій державі виникли "філантропіни"?

- а. Великобританії
- б. Франції
- в. німецьких державах
- г. Італії

676. Встановіть школу у якій навчали: читання, письма, хорового співу, музики, риторики, математики, географії, астрономії, військової справи (стрільба з лука, рушниці; володіння списом, шаблею, різними видами боротьби, їзда верхи, веслування, плавання, управління човном, пірнання, ігри з моделюванням бойових дій козаків – наступ на ворога, оборона; змагання з демонстрацією фізичної сили):

- а. церковна школа
- б. початкова школа при монастирях
- в. січова школа
- г. полкова школа

677. Встановіть школу у якій кожному досвідченому козакові впродовж року треба було передати кращі лицарські якості щонайменше чотирьом хлопчикам: твердість духу, вміння долати життєві труднощі, незламність, мужній характер, витривалість, орієнтацію на здоровий спосіб життя, кращі гуманні риси поведінки козака-лицаря:

- а. церковна школа
- б. січова школа
- в. "школа джур"
- г. полкова школа

678. Вони влаштовували зібрання молоді – вулиці, вечорниці, грища. Проводили змагання з боротьби, перетягування з палкою, шворкою, а також "хлопці влаштовували між собою змагання з піднімання тягарів або стільця за одну ніжку..." Значне місце посідали ігри та змагання з бігу, їзди верхи, ігор у "перегони", які складали частину Великодніх ігор. Встановіть назву своєрідного об'єднання неодружених юнаків:

- а. церковна школа
- б. січова школа
- в. "школа джур"
- г. парубоцька громада

679. Дівчата виводили хороводи, співали, танцювали. Хлопці забавлялися рухливими іграми й боротьбою, влаштовували змагання: “хто швидше пробіжить або пропливе”, “хто далі кине”, перетягування линви. Найчастіше грали в “третій зайвий”. Визначіть своєрідні вечорниці дівчат і хлопців:

- а. складчина
- б. “вулиця”
- в. “школа джур”
- г. парубоцька громада

680. З’ясуйте у якій армії існували наступні критерії відбору юнаків – бути вільною і неодруженою людиною; розмовляти українською мовою; сповідати православну віру; пройти певне навчання; присягнути на вірність російському цареві (після XVII століття):

- а. англійській
- б. російській
- в. французькій
- г. війську Запорізькому

681. З’ясуйте у якій армії застосовувалась наступна військово-фізична підготовка: юнаки виробляли на конях усілякі витівки – розігнавши коня, ставали ногами на кульбаку, підкидали догори шапку і влучали в неї кулею з рушниці; перестрибували кіньми рівчаки і тини; вибігали верхом на крутобокi могили, а далі кидалися один з одним рубатися шаблями “до першої крові”:

- а. російській
- б. польській
- в. війську Запорізькому
- г. англійській

682. З’ясуйте у якій армії для розвитку сили, точності, та швидкості ударів шаблею під час тренувань воїни рубали лозу, зв’язки хмизу або снопи з очерету, кололи мішки з соломкою, а також спеціальні глиняні та дерев’яні “баби”, одягнуті у панцирі і шоломи, зняті з убитих ворогів:

- а. спартанській
- б. римській
- в. німецькій
- г. війську Запорізькому

683. З’ясуйте у якій армії для підготовки вершника на повному галопі необхідно було 5-6 разів зіскочити з коня, ударившись ногами об землю знову опинитися на коні; скакати сидячи спиною до руху коня; “на ногах”, “на голові”, “лежачи”

- а. війську Запорізькому
- б. французькій
- в. англійській
- г. російській

684. З’ясуйте, яка армія у практиці воїнсько-фізичного виховання мала змагання з стрільби із лука та вогнепальної зброї, з кулачного бою, з тягарями і “на силу”:

- а. англійська
- б. німецька
- в. військо Запорізьке
- г. російська

685. Гопак – бойове мистецтво запорізьких козаків, вершина української системи вдосконалення людини. Визначте компоненти гопака:

- а. повзунці, тинки, гойдок, розножка, щупак, пістоль
- б. повзунці, тинки, розножка, щупак, пістоль, спас
- в. повзунці, тинки, розножка, щупак, пістоль, гойдок
- г. повзунці, тинки, розножка, щупак, пістоль

686. Шлях від гирла Дніпра до Малої Азії козаки на своїх човнах долали за 40 – 45 годин, тобто за одну годину проходили:

- а. 10 – 12 кілометрів моря
- б. 13 – 15 кілометрів моря
- в. 16 – 17 кілометрів моря
- г. 10 – 11 кілометрів моря

687. Визначте, у яких військових загонах змагалися: з бігу, перетягування, на рівновагу, займалися іграми та випробуваннями з різною холодною зброєю, де перевага надавалася бойовим палицям, ножу і топірцю:

- а. запорізьких козаків
- б. воїнів Галицько-Волинського князівства;
- в. опришків
- г. воїнів Київської Русі

688. Визначте, у яких військових загонах воїни під час танців та ігор імітували топірцем справжні удари; з топірцями бігали, стрибали, робили оригінальні кроки, звичайні присядки, присядки з підсічкою топірцем попід ногами під час стрибка, присядки з винесенням рук назад, присядки з різноманітними стрибками; танець “повзунець”; виконували оберти; силові вправи-змагання (учасники поєдинку спочатку схрещують свої топірці біля обушків над головами, а потім намагаються прихилити зброю суперника до землі):

- а. дружини князя Київської Русі
- б. дружини князя Галицько-Волинського князівства;
- в. запорізьких козаків
- г. опришків

689. Вкажіть для вступу у який військовий загін треба було пройти наступні ініціально-посвячувальні обряди: одним ударом перерубати топірцем товсту гілку дерева; якнайміцніше загнати свій топірець у дерево; витягнути топірець, забитий у дерево одним з поважних воїнів; досвідчений воїн швидко і щосили бив топірцем неначе по руці молодого воїна – просто біля долоні; юний воїн мав високо підстрибнути і пострілом з пістолета знести верхівку деревця, а топірцем в іншій руці знести верхівку іншого дерева водночас; молодий воїн мав відрубати найвищу гілку або зрубати якнайбільше гілок за один стрибок:

- а. дружину князя Київської Русі
- б. опришків
- в. дружину князя Галицько-Волинського князівства
- г. запорізьких козаків

690. Хто з основоположників німецької системи фізичного виховання слово “гімнастика” замінив словом “турнкуст” (мистецтво спритності), а гімнастів назвав турнерами; розробив техніку вправ на гімнастичних приладах і зміг підпорядкувати гімнастику завданням військової підготовки населення держави:

- а. Аморос Франціско
- б. Ян Фрідріх
- в. Нахтегаль Франц
- г. Бук Нільс

691. Хто з основоположників німецької систем фізичного виховання пристосував турнерську систему фізичного виховання до умов шкільних занять; розробив структуру уроку: перший етап – порядкові, стройові вправи, наведення порядку в класі; другий етап – вільні вправи без предметів; третій етап – вправи на перекладині, брусах, коні, біг, стрибки у висоту, довжину, із жердиною, вправи з рівноваги, боротьби, ходьби (рекомендовані Фрідріхом Яном):

- а. Ян Фрідріх
- б. Аморос Франціско
- в. Лінг Пер
- г. Шпісс Адольф

692. Хто був творцем французької системи природно-прикладної гімнастики, у якій основна увага приділялася вправам, характерним для природних рухів тіла (ходьба, біг, стрибки, метання, плавання, лазіння, повзання, боротьба):

- а. Ян Фрідріх
- б. Аморос Франціско
- в. Лінг Пер
- г. Шпісс Адольф

693. У межах якої системи фізичного виховання здійснювалося фізіологічне обґрунтування окремих фізичних вправ і всього фізичного виховання; лікарський і педагогічний контроль за тими, хто займається фізичними вправами; методика, яка розрахована на розвиток у тих, хто займається не тільки фізичних, але і моральних та вольових якостей людини (розвиток самостійності, творчої активності і педагогів, і тих, хто займається):

- а. французької
- б. чеської
- в. німецької
- г. шведської

694. Хто з основоположників французької систем фізичного виховання рекомендував виконувати наступні вправи – ходьба, біг, стрибки, лазіння, піднімання і перенесення вантажів, метання та елементи захисту і нападу:

- а. Шпісс Адольф
- б. Лінг Пер
- в. Ян Фрідріх
- г. Демені Жорж

695. Визначте, хто з творців французької системи фізичного виховання запропонував " природний метод фізичного виховання", який складався переважно із вправ військово-прикладного характеру:

- а. Аморос Франціско
- б. Ян Фрідріх
- в. Ебер Жорж
- г. Бук Нільс

696. У якому році Нахтегаль Франц відкрив у Данії першу школу гімнастики:

- а. 1805 р.
- б. 1810 р.
- в. 1800 р.
- г. 1820 р.

697. Хто був основоположником шведської системи фізичного виховання і працював над створенням військової гімнастики:

- а. Шпісс Адольф
- б. Лінг Пер
- в. Ян Фрідріх
- г. Демені Жорж

698. Хто з основоположників шведської системи фізичного виховання розробив педагогічну гімнастику. Описав техніку виконання і методику викладання гімнастичних вправ педагогічної гімнастики, структуру уроку і ввів нові гімнастичні прилади (гімнастичну лаву, стінку):

- а. Нахтегаль Франц
- б. Бук Нільс
- в. Лінг Ялмар
- г. Лінг Пер

699. Хто з основоположників шведської системи фізичного виховання розробив "основну гімнастику" для допризовників:

- а. Бук Нільс
- б. Лінг Пер
- в. Ян Фрідріх
- г. Демені Жорж

700. Сучасна спортивна гімнастика походить від:

- а. німецької гімнастики
- б. "сокільської" гімнастики
- в. російської гімнастики
- г. шведської гімнастики

701. У рамках якої гімнастики вправи поділялися на чотири групи: вправи без приладів (ходьба, біг, вільні вправи, присідання); вправи з приладами (перекладина, бруси, кінь, кільця), з предметами – (м'яч, булава, обруч); групові вправи (піраміди, масові гімнастичні вправи); бойові вправи (фехтування, боротьба):

- а. російської
- б. німецької
- в. "сокільської"
- г. шведської

702. Хто з англійських педагогів намагався створити такий колектив, в якому б розвивалась самодіяльність і активність учнів, вміння швидко орієнтуватись у складній ситуації, приймати сміливі рішення. Кращим засобом досягання цієї мети вважав заняття спортом та іграми (легкою атлетикою, боксом, веслуванням, плаванням, футболом, крокетом, регбі):

- а. Лесгафт Петро
- б. Локк Джон
- в. Лінг Пер
- г. Арнольд Томас

703. Отримавши широке застосування у галузі фізичного виховання, змагання сприяли тому, що ця країна отримала всі підстави називатись колыскою сучасного спорту. Назвіть країну:

- а. Росія
- б. Німеччина
- в. Англія
- г. Швеція

704. Колова система проведення змагань була створена у:

- а. Росії
- б. Німеччині
- в. Англії
- г. Швеції

705. Організаційні форми спортивного руху – клуби та асоціації виникли у:

- а. Росії
- б. Німеччині
- в. Англії
- г. Швеції

706. Проблема аматорства і професіоналізму виникла у:

- а. Росії
- б. Німеччині
- в. Англії
- г. Швеції

707. Бейсбол, американський футбол і баскетбол зародились у:

- а. Росії
- б. Німеччині
- в. Англії
- г. США

708. Генерал О. Бутовський, засновник системи фізичного виховання військовослужбовців, увійшов до складу першого Міжнародного Олімпійського Комітету. Якого року він був обраний?

- а. 1896 р.
- б. 1894 р.
- в. 1900 р.
- г. 1904 р.

709. Якого українського громадського діяча, педагога, науковця називали “батьком української фізичної культури”?

- а. Бутовського Олексія
- б. Білосельського-Білозерського Сергія
- в. Боберського Івана
- г. Трильовського Кирила

710. Хто з українських громадських діячів і педагогів відкрив при “Соколі-Батьку” “учительський кружок” для підготовки (вишколу) з учнів гімназії інструкторів руханки (гімнастики), проведення сокільських здвигів; створив руханкову і спортивну термінологію; виховав перших жінок-спортсменок:

- а. Боберський Іван
- б. Нагірний Василь
- в. Бутовський Олексій
- г. Трильовський Кирило

711. Хто з українських громадських діячів і педагогів, підготувавши інструкторів з руханки, проводив роботу у двох напрямках: 1) з організації селянства в руханково-пожежних гуртках; 2) з організації у руханково-спортивних товариствах міського українського громадянства:

- а. Трильовський Кирило
- б. Боберський Іван

- в. Гайдучок Степан
- г. Бутовський Олексій

712. Коли з'явилась у чеському часописі "Sbornik Sokolni" перша публічна згадка про заснування українського "Сокола"?

- а. 1867 р.
- б. 1885 р.
- в. 1889 р.
- г. 1894 р.

713. Засновник української радикальної партії (1890 р.), член Віденського парламенту, "козакофіл", поборник політичної самостійності українського народу, незмінний лідер усього Січового руху:

- а. Лаврівський Володимир
- б. Боберський Іван
- в. Трильовський Кирило
- г. Нагірний Василь

714. Перше Січове гімнастично-пожежне товариство зареєстровано в селі Завалля на Снятинщині у:

- а. 1900 р.
- б. 1905 р.
- в. 1890 р.
- г. 1910 р.

715. Вправи з топірцями та палицями (юнаки), з вінками та хустинами (дівчата), а також гімнастика, ігри і туризм проводились у товаристві:

- а. "Луг"
- б. "Пласт"
- в. "Січ"
- г. "Сокіл"

716. На початку ХХ ст. в Англії виникає бойскаутський рух. Перші загони бойскаутів (хлопчиків-розвідників) були організовані:

- а. Боберським Іваном
- б. Трильовським Кирилом
- в. Тисовським Олександром
- г. Баден-Пауелом Робертом

717. Перші пластові групи у Львові при спортивному товаристві "Сокіл", а також при Академічній гімназії і учительській семінарії створені у:

- а. 1911 р.
- б. 1910 р.
- в. 1914 р.
- г. 1920 р.

718. Визначте товариство у якому "Проба фізичної вправності" охоплювала наступні основні види рухів – стрибки, метання, біг на швидкість, кроси, плавання, біг на лижах, ковзанах, туристичні походи. Важливим елементом виховання слугувало перебування вихованців у гірських таборах:

- а. "Січ"
- б. "Пласт"

- в. "Луг"
- г. "Сокіл"

719. Назвіть визначальний напрямок скаутського руху для Галичини:

- а. мілітарний скаут (виховання фізично здорового, дисциплінованого воїна)
- б. американський скаут індіанізм (виховання людини через тісний контакт з природою)
- в. національно-мілітарний напрямок скаутського руху (характерний для націй, що перебували під національним і соціальним гнітом інших держав)
- г. англійський скаут (виховання гармонійно розвиненої особи, свідомого патріота своєї країни, відсутність надмірної мілітаризації чи пацифізму)

720. Кого вважають засновником сучасного олімпійського руху?

- а. Роберта Довера
- б. Вільяма Брукса
- в. П'єра де Кубертена
- г. Анрі-Мартіна Дідона

721. З ініціативи П'єра де Кубертена відбувся Міжнародний атлетичний конгрес, на якому засновано Міжнародний олімпійський комітет (МОК). Де й коли було ухвалено рішення про відродження Олімпійських ігор?

- а. у Парижі (Франція), 23 червня 1894 року
- б. в Афінах (Греція), 23 вересня 1896 року
- в. у Лозанні (Швейцарія), 23 травня 1892 року
- г. у Москві (Росія), 23 лютого 1812 року

722. Чому першим президентом МОК обрано грека Деметріуса Вікеласа?

- а. згідно зі Статутом МОК мав очолювати представник країни-організатора наступних Олімпійських ігор
- б. П'єр де Кубертен відмовився очолити МОК
- в. через настійну рекомендацію П'єра де Кубертена
- г. П'єр де Кубертен набрав недостатню кількість голосів

723. Романтизм та ідеалізм не завадили П'єрові де Кубертену з дивовижною практичністю і наполегливістю, гнучкістю та терпінням не тільки заснувати олімпійський рух сучасності, а й зберегти його, незважаючи на потрясіння історії. Скільки років барон П'єр де Кубертен керував МОК?

- а. 29
- б. 25
- в. 24
- г. 10

724. Автором Олімпійської хартії, ритуалів, емблеми, тексту клятви учасників Олімпійських ігор був:

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

725. У якому році помер засновник олімпійського руху сучасності барон П'єр де Кубертен?

- а. 1937 р.
- б. 1940 р.

в. 1936 р.

г. 1930 р.

726. Яким нормативно-правовим документом сучасного олімпійського руху керується МОК у своїй діяльності?

а. олімпійською конституцією

б. статутом

в. Олімпійською хартією

г. олімпійським кодексом

727. У якому році утворено вищий керівний орган сучасного олімпійського руху?

а. 1896 р.

б. 1894 р.

в. 1892 р.

г. 1900 р.

728. Що таке "олімпізм"?

а. ідеологічна основа спортивної діяльності

б. система підготовки спортсменів до Олімпійських ігор

в. філософія життя, яка звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму людини

г. норма поведінки

729. Що є метою олімпізму?

а. поширення спорту з метою гармонійного розвитку людини, збереження людської гідності, створення мирного суспільства

б. завоювання олімпійської першості

в. участь в Олімпійських іграх

г. проведення олімпійських святкувань

730. Кому належить верховна влада в олімпійському русі?

а. Міжнародній Олімпійській Академії

б. Асамблеї Національних Олімпійських Комітетів

в. Міжнародному Олімпійському Комітетові

г. Міжнародній асоціації спортивних федерацій

731. Міжнародна олімпійська система об'єднує:

а. організації та установи, визнані МОК, що сприяють олімпійському рухові

б. асоціації любителів спорту

в. міністерства спорту

г. організації-спонсори спортивних федерацій

732. Олімпійський конгрес скликається один раз на:

а. 6 р.

б. 9 р.

в. 8 р.

г. 3 р.

733. Перші Ігри олімпіади святкувались у:

а. 1896 р., Афінах

б. 1912 р., Римі

- в. 1928 р., Лондоні
- г. 1932 р., Токіо

734. Перші зимові Олімпійські ігри святкувались у:

- а. 1896 р., Афінах
- б. 1912 р., Римі
- в. 1928 р., Лондоні
- г. 1924 р., Шамоні

735. В останнє спільно Ігри одімпади і зимові Олімпійські ігри були проведені у:

- а. 1996 р.
- б. 1912 р.
- в. 1992 р.
- г. 1952р.

736. Що таке Олімпіада?

- а. чотирирічний період між Олімпійськими іграми
- б. назва полісу Стародавньої Греції
- в. імя однієї з дочок бога Зевса, на честь якої відбувалися Олімпійські ігри
- г. ім'я доньки Кроноса

737. Що символізують олімпійські кільця?

- а. об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх
- б. країну-засновницю Олімпійських ігор
- в. об'єднання найсильніших країн світу
- г. національні олімпійські комітети країн – лідерів олімпійського руху

738. Як звучить олімпійське гасло?

- а. "швидше, вище, сильніше"
- б. "у здоровому тілі – здоровий дух"
- в. "вище, сильніше, швидше"
- г. "головне не перемога, а участь"

739. Коли вперше над олімпійським стадіоном замайорів олімпійський прапор?

- а. ігри I Олімпіади 1896 р., Афіни (Греція)
- б. ігри VIII Олімпіади 1924 р., Париж (Франція)
- в. ігри VII Олімпіади 1920 р., Антверпен (Бельгія)
- г. ігри V Олімпіади 1912 р., Стокгольм (Швеція)

740. Коли вперше запалили олімпійський вогонь на стадіоні у столиці Олімпійських ігор згідно вимог Олімпійської хартії?

- а. 1896 р., (Афіни)
- б. 1912 р. (Стокгольм)
- в. 1928 р. (Амстердам)
- г. 1936 р. (Берлін)

741. У якій країні знаходиться Міжнародна олімпійська академія?

- а. Греція
- б. Швейцарія
- в. Франція
- г. США

742. Олімпійський музей – центр наукових досліджень у галузі олімпійського спорту, олімпійської освіти і виховання, був відкритий у Лозанні:

- а. 23 червня 1993 р.
- б. 23 червня 1990 р.
- в. 20 травня 1998 р.
- г. 10 січня 1980 р.

743. Назвіть місцезнаходження МОКу ?

- а. Греція (Афіни)
- б. Швейцарія (Лозанна)
- в. Франція (Париж)
- г. США (Вашінгтон)

744. Коли відбулася Асамблея засновників НОК України, де прийнято історичне рішення про створення НОК України?

- а. 22 грудня 1990 р.
- б. 22 серпня 1990 р.
- в. 22 березня 1990 р.
- г. 22 жовтня 1990 р.

745. Знаменне рішення про повне визнання НОК України, згідно якого наша держава стала повноправним членом олімпійського співтовариства було прийняте?

- а. 24 вересня 1993 р.
- б. 15 жовтня 1994 р.
- в. 10 серпня 1991 р.
- г. 20 грудня 1992 р.

746. Хто і коли вперше із атлетів України увійшов до складу Комісії атлетів МОК?

- а. Сергій Бубка, 2000 р.
- б. Валерій Борзов, 1994 р.
- в. Яна Клочкова, 2005 р.
- г. Ірині Мерлені, 2004 р.

747. Починаючи з 1994 р. Зимові Олімпійські ігри проводяться протягом:

- а. першого календарного року, після року початку Олімпіади
- б. третього календарного року, після року початку Олімпіади
- в. четвертого календарного року, після року початку Олімпіади
- г. другого календарного року, після року початку Олімпіади

748. Як довго тривають змагання Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор?

- а. не менше 10 днів
- б. 14 днів
- в. не більше 16 днів
- г. 20 днів

749. Обрання міста-організатора Олімпійських ігор відбувається за

- а. 7 років до проведення Олімпійських ігор
- б. 6 років до проведення Олімпійських ігор
- в. 5 років до проведення Олімпійських ігор
- г. 8 років до проведення Олімпійських ігор

750. Коли вперше офіційно збудували Олімпійське селище?

- а. 1928 р., Амстердам (Нідерланди)
- б. 1924 р., Париж (Франція)
- в. 1936 р., Берлін (Німеччина)
- г. 1932 р., Лос-Анджелес (США)

751. Кількість атлетів, які змагаються на Іграх олімпіади (якщо немає іншого рішення Виконавчого комітету МОКу) становить:

- а. 10 тисяч
- б. 12 тисяч
- в. 15 тисяч
- г. 20 тисяч

752. Програма Олімпійських ігор включає:

- а. 10 видів спорту
- б. 14 видів спорту
- в. 15 видів спорту
- г. 20 видів спорту

753. До програми Ігор олімпіади можуть бути включені види спорту, якими займаються чоловіки:

- а. в 65 країнах на 4 континентах
- б. в 75 країнах на 4 континентах
- в. в 55 країнах на 3 континентах
- г. в 85 країнах на 4 континентах

754. До програми Ігор олімпіади можуть бути включені види спорту, якими займаються жінки:

- а. в 65 країнах на 4 континентах
- б. в 75 країнах на 4 континентах
- в. в 40 країнах на 3 континентах
- г. в 85 країнах на 4 континентах

755. До програми зимових Олімпійських ігор можуть бути включені види спорту, якими займаються чоловіки і жінки:

- а. в 65 країнах на 3 континентах
- б. в 75 країнах на 4 континентах
- в. в 25 країнах на 3 континентах
- г. в 85 країнах на 3 континентах

756. Види спорту, що входять до програми Олімпійських ігор визначаються не менше ніж за:

- а. 7 років до конкретних Олімпійських ігор
- б. 6 років до конкретних Олімпійських ігор
- в. 8 років до конкретних Олімпійських ігор
- г. 4 роки до конкретних Олімпійських ігор

757. Кількість заявок в індивідуальних видах змагань має бути такою ж, як і для світових чемпіонатів:

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

758. Відомо, що церемонія відкриття Олімпійських ігор передбачає: парад спортсменів усіх країн-учасниць, підняття олімпійського прапора, запалювання олімпійського вогню, а також виголошення олімпійської клятви атлетами і суддями. Спортсмени якої країни йдуть першими в колоні учасників під час церемонії відкриття Олімпійських ігор?

- а. Франції
- б. відповідно до жеребкування
- в. країни-організатора Олімпійських ігор
- г. Греції

759. У якій послідовності виходять спортсмени на урочисту церемонію відкриття Олімпійських ігор?

- а. відповідно до абетки країни-організатора
- б. відповідно до результатів жеребкування
- в. згідно з роком вступу до МОК
- г. за результатами виступу на попередніх Іграх

760. Хто удостоєний честі проголосити Олімпійські ігри відкритими?

- а. глава держави, на території якої відбуваються Олімпійські ігри
- б. президент Організаційного комітету Олімпійських ігор (ОКОІ)
- в. президент МОК
- г. церемоніймейстер Олімпійських ігор

761. Хто складає олімпійську клятву?

- а. спортсмени і судді
- б. спортсмени, судді і глядачі
- в. спортсмени
- г. спортсмени, судді, представники Міжнародного Олімпійського Комітету

762. Церемонія закриття Олімпійських ігор відбувається на головному стадіоні після закінчення всіх змагань. Вона охоплює: погашення вогню, опускання олімпійського прапора і марш атлетів. У якій послідовності виходять команди країн-учасниць на церемонію закриття Олімпійських ігор?

- а. відповідно до французької абетки
- б. відповідно до результатів неофіційного командного заліку
- в. спортсмени крокують без позначок належності до громадянства
- г. відповідно до рішення голови Організаційного комітету Олімпійських ігор

763. На початку зародження сучасного олімпійського руху інструкторів і викладачів фізичного виховання вважали професіоналами і не допускали до участі в Олімпійській іграх. У якому виді спорту вперше було зроблено виняток з цього правила?

- а. теніс
- б. бокс
- в. фехтування
- г. кінний спорт

764. Коли було прийнято історичне рішення Міжнародного Олімпійського Комітету про допуск спортсменів-професіоналів, за згодою Міжнародних спортивних федерацій, до участі в Олімпійських іграх у змаганнях з футболу, хокею, кінного спорту та легкої атлетики?

- а. 1987 р.
- б. 1989 р.
- в. 1986 р.
- г. 1988 р.

765. Коли і де жінки вперше взяли участь в олімпійських змаганнях?
- а. 1896 р., Афіни (Греція)
 - б. 1900 р., Париж (Франція)
 - в. 1952 р., Гельсінкі (Фінляндія)
 - г. 1980 р., Москва (СРСР)
766. За які з наступних порушень призначається вільний удар у футболі?
- а. гравець знаходиться "поза грою"
 - б. користується недозволеним технічним прийомом
 - в. штовхає противника плечем в спину
 - г. порушення правил у штрафному майданчику
767. За які з наступних порушень призначається штрафний удар у футболі?
- а. гравець вистрибує на суперника
 - б. гравець тримає чи штовхає суперника
 - в. гравець знаходиться "поза грою"
 - г. м'яч покинув межі поля
768. За які з наступних порушень призначається 11-метровий удар у футболі?
- а. гра рукою в штрафному майданчику
 - б. порушення правил в штрафному майданчику
 - в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
 - г. за не коректну поведінку тренера команди
769. Який з наступних дотиків до м'яча рукою в футболі вважається порушенням правил гри?
- а. удар м'яча рукою
 - б. удар м'яча в руку
 - в. вкидання м'яча із-за бокової лінії
 - г. ловля м'яча воротарем
770. 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
771. Яке призначення півкола штрафного майданчика 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
772. Старт з тумбочки відбувається при плаванні стилями
- 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
773. Старт з води відбувається при плаванні яким способом?

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

774. За технікою виконання спортивна ходьба належить до

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

775. Швидкість у спортивній ходьбі залежить від

- а. кута відштовхування
- б. росто-вагових показників
- в. довжини та частоти кроків
- г. покриття доріжки

776. 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. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови
- г. відновлення здоров'я працівників на виробництві

777. Укажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:

- а. гандбол
- б. водне поло
- в. футбол
- г. баскетбол

778. Вітаміни:

- а. використовуються організмом як пластичний матеріал
- б. використовуються організмом як енергетичний матеріал
- в. здійснюють регуляцію метаболічних процесів
- г. не впливають на процеси метаболізму

779. Художня гімнастика включає змагання у таких видах:

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

780. Гігієнічна гімнастика сприяє:

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

781. Завданням лікувальної гімнастики є:

- а. розвиток правильної постави
- б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників
- в. відновлення здоров'я та працездатності, які були втрачені внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків
- г. відновлення здоров'я працівників на виробництві

782. "Пінг-понг" означає:

- а. стіл і сітка
- б. ракетка і м'яч
- в. звук від ударів м'яча об ракетку і стіл
- г. сітка і ракетка

783. В якому році виникла Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ITTF):

- а. 1926 р.
- б. 1913 р.
- в. 1944 р.
- г. 1933 р.

784. В якому році назву пінг-понг змінили на настільний теніс?

- а. 1939 р.
- б. 1936 р.
- в. 1950 р.
- г. 1948 р.

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

- а. 1988 р.
- б. 1990 р.
- в. 2000 р.
- г. 1977 р.

786. Настільний теніс як різновид великого тенісу виник:

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

787. В яких видах проводяться змагання з орієнтування

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

788. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?

- а. Англія
- б. США
- в. Австралія
- г. Африка

789. Який спосіб стрибка у довжину з розбігу найпростіший і природній?

- а. прогнувшись
- б. ножиці

- в. зігнувши ноги
 - г. з місця
790. Який вид спорту називають "королевою спорту"?
- а. гімнастика
 - б. плавання
 - в. легка атлетика
 - г. фігурне катання
791. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика?
- а. Англія
 - б. США
 - в. Канада
 - г. Франція
792. Яка дистанція не є стаєрською
- а. 3 000 м
 - б. 10 000 м
 - в. 5 000 м
 - г. 800 м
793. Як називається бічне викривлення хребта?
- а. кіфоз
 - б. лордо-кіфоз
 - в. лордоз
 - г. сколіоз
794. Назвіть м'язи, що виконують протилежну дію:
- а. антагоністи
 - б. синергісти
 - в. відвертачі
 - г. правильної відповіді немає
795. Вкажіть кількість камер серця людини:
- а. дві
 - б. три
 - в. чотири
 - г. п'ять
796. Куди спершу попадає атмосферне повітря під час вдиху?
- а. У трахею
 - б. У гортань
 - в. У носоглотку
 - г. правильної відповіді немає
797. Як називається методика визначення сили м'язів?
- а. динамометрія
 - б. спірометрія
 - в. електрокардіографія
 - г. правильної відповіді немає
798. У людини в нормі артеріальний тиск становить:

- а. 120/80 мм рт.ст.
- б. 80/40 мм рт.ст.
- в. 180/100 мм рт.ст.
- г. правильної відповіді немає

799. Легеневі об'єми можна виміряти за допомогою:

- а. спірометрії
- б. динамометрії
- в. електрокардіографії
- г. правильної відповіді немає

800. До органів виділення належать:

- а. нирки, легені, травний тракт, шкіра
- б. серце та судини
- в. очі, вуха, ніс
- г. правильної відповіді немає