

## СО(Фізична культура)\_Теоретико-методичні основи фізичної культури\_магістр\_фаховий\_2019

### Базовий рівень

1. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у:
  - а. підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів;
  - б. створенні умов для дозвілля;
  - в. у активному відпочинку;
  - г. формуванні інструктивних навичок
2. 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
3. Який модуль діючих навчальних програм є обов'язковим для усіх шкіл України?
  - а. варіативний;
  - б. теоретичний;
  - в. інваріантний;
  - г. загальної фізичної підготовки
4. Яке з понять найбільш повно характеризує сукупність духовних та матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?
  - а. фізичне виховання;
  - б. фізична культура;
  - в. фізичний розвиток;
  - г. спорт.
5. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку з оздоровчою спрямованістю?
  - а. базова фізична підготовка;
  - б. спортивна підготовка;
  - в. професійно-прикладна підготовка;
  - г. військово-прикладна підготовка.
6. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:
  - а. формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок;
  - б. формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті;
  - в. оптимальний рівень гармонійно фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості;
  - г. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини протягом її особистого життя.
7. До засобів фізичного виховання належать:

- a. засоби забезпечення зорової наочності;
  - б. засоби забезпечення звукової наочності;
  - в. засоби забезпечення рухової наочності;
  - г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори.
8. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:
  - a. фізичні вправи;
  - б. силові, швидкісні вправи;
  - в. сонячна радіація, повітря, вода;
  - г. основні, підготовчі, підвідні вправи.
9. Залежно від стану здоров'я учні поділяються на групи
  - a. підготовча, основна, спеціальна медична;
  - б. основна, спеціальна медична;
  - в. спеціальна, загальна, перехідна;
  - г. базова, основна, перехідна, медична.
10. Основна частина уроку фізичної культури забезпечує:
  - a. відновлення організму учнів, зниження фізичного навантаження, оцінку діяльності учнів;
  - б. вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань уроку;
  - в. організаційну, психологічну, функціональну, координаційну підготовку учнів;
  - г. фронтальну, групову, індивідуальну підготовку учнів.
11. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:
  - a. фізичне навантаження уроку;
  - б. динаміка частоти серцевих скорочень;
  - в. щільність уроку та розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих його завдань;
  - г. інтенсивність відновлювальних процесів.
12. Якою повинна бути моторна щільність на уроках розучування нового матеріалу з фізичної культури?
  - a. 30 %;
  - б. 40%;
  - в. 50%;
  - г. 50 - 60%.
13. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:
  - a. спортивні змагання, спортивні секції, прогулянки, день здоров'я;
  - б. предметні, комплексні, комбіновані;
  - в. гімнастика до занять, динамічні паузи, динамічні хвилинки, рухливі перерви, години здоров'я у групах продовженого дня;
  - г. тренувальні, навчальні, контрольні.
14. Урок фізичної культури складається з трьох частин:
  - a. організаційної, головної, заключної;
  - б. вступної, основної, підсумкової;
  - в. підготовчої, основної, заключної;
  - г. організаційно-підготовчої, освітньої, підсумкової.

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

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

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

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

17. Види виховання в процесі фізичного виховання:

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

18. 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.

19. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:

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

20. До масових форм позакласних занять відносять:

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

21. 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.

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

- а. предметні, комплексні;
- б. лікувальні, оздоровчі, спортивно-тренувальні;

- в. навчальні, тренувальні, контрольні, змішані(комбіновані);
  - г. загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки.
23. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:
- а. оздоровчі гуртки, спортивні секції, різні спортивні змагання (спортивні вечори, свята, День здоров'я);
  - б. предметні, комплексні, комбіновані;
  - в. гімнастика до занять, рухливі перерви, години здоров'я, динамічні хвилинки;
  - г. тренувальні, навчальні, контрольні.
24. На які медичні групи поділяються учні до занять на уроках фізичної культури?
- а. головну, середню, найслабшу;
  - б. загальну, допоміжну, спеціальну медичну;
  - в. оздоровчу, виховну, основну;
  - г. основну, підготовчу, спеціальну медичну.
25. Коли проводиться оцінювання знань, умінь і практичних навичок учнів?
- а. у кінці уроку;
  - б. по ходу уроку з коментарем оцінки;
  - в. у кінці заключної частини уроку;
  - г. на розсуд вчителя.
26. Освітня вимога уроку передбачає:
- а. формування правильної постави, стопи, дихання;
  - б. формування знань, умінь і практичних навичок;
  - в. розучування основних елементів різних видів спорту;
  - г. контроль за станом рухової активності.
27. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку людини до найвищих досягнень обраному виду спорту називається
- а. базовою фізичною підготовкою;
  - б. фізкультурно-оздоровчою рекреацією;
  - в. спортивною підготовкою;
  - г. професійно-прикладною підготовкою.
28. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:
- а. засоби забезпечення наочності;
  - б. фізичні вправи;
  - в. гігієнічні засоби;
  - г. природні фактори.
29. До додаткових засобів фізичного виховання належать:
- а. фізичні вправи;
  - б. силові, швидкісні вправи;
  - в. природні та гігієнічні фактори;
  - г. основні, підвідні, підготовчі вправи.
30. Які вам відомі щільності уроку?
- а. динамічна і пасивна;

- б. навчальна і тренувальна;
  - в. загальна і моторна;
  - г. висока і низька.
31. Структуру уроку з фізичної культури складає:
- а. підготовча, основна і заключна частина;
  - б. вступна, головна, підсумкова частини;
  - в. імітаційні вправи, ігрові ситуації;
  - г. фізичні вправи, фізичні навантаження.
32. Яке виховне завдання уроку фізичної культури сформульоване правильно?
- а. виховувати товариську, співпереживання, співчуття під час виконання фізичних вправ;
  - б. виховувати дисциплінованість на уроках фізичної культури
  - в. виховувати сміливість під час лазіння по канату в три прийоми;
  - г. виховувати силу волі у процесі занять фізичними вправами.
33. Основною формою фізичного виховання школярів є:
- а. фізична вправа;
  - б. ранкова гімнастика;
  - в. спортивна секція;
  - г. урок фізичного виховання.
34. До уроку фізичної культури ставляться такі три основні вимоги:
- а. навчальна, основна, оздоровча;
  - б. освітня, виховна, оздоровча;
  - в. гігієнічна, розвивальна, оціночна;
  - г. діагностична, виховна, оздоровча.
35. Що передбачає освітня вимога уроку фізичної культури?
- а. навчання основних рухових дій;
  - б. формування знань, умінь і практичних навичок;
  - в. розучування основних елементів різних видів спорту;
  - г. оцінювання якості виконання фізичних вправ.
36. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:
- а. виховання товарищескості і взаєморозуміння;
  - б. виховання бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей;
  - в. виховання загальнолюдських та спеціальних якостей (сили волі, сміливості, терпеливості, наполегливості);
  - г. виховання любові до фізичних вправ.
37. 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.
38. Які дієслова використовуються під час формування оздоровчих завдань уроку фізичної

культури?

- а. навчити, оцінити;
- б. продіагностувати, формувати;
- в. виховувати, удосконалювати;
- г. формувати, розвивати.

39. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:

- а. організаційний, основний;
- б. попередній, заключний;
- в. попередній, безпосередній;
- г. підготовчий, основний.

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

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

41. Який модуль діючих навчальних програм вибирає школа?

- а. варіативний;
- б. теоретичний;
- в. інваріантний;
- г. загальної фізичної підготовки.

42. Що є метою системи фізичного виховання ?

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

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

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

44. Який вид діяльності відноситься до пояснення ?

- а. виконання фізичних вправ;
- б. пояснення навчального матеріалу вчителем;
- в. очікування черги;
- г. використання учнями попереднього досвіду

45. Що відноситься до базової фізичної культури ?

- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
- б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види ФК;

- в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;
  - г. ЛФК
46. Що розуміють під специфічною витривалістю ?
- а. здатність протидіяти втомі;
  - б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухливих якостей;
  - в. здатність виконувати роботу аеробного характеру;
  - г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час
47. Зі скількох частин складається урок з фізичної культури ?
- а. з 3 частин : підготовча, основна, заключна;
  - б. з 4 частин : вступна, підготовча, основна, заключна;
  - в. з 2 частин : основна, заключна;
  - г. з 5 частин : вступна, ввідна, підготовча, основна, заключна
48. 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
49. Загальна тривалість рухливої перерви складає :
- а. 10-15 хвилин;
  - б. 15-20 хвилин;
  - в. 20-30 хвилин;
  - г. 30-40 хвилин
50. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його :
- а. фізичну підготовку;
  - б. фізичний розвиток;
  - в. фізичну освіту;
  - г. фізичну культуру
51. Здатність людини проявляти максимальну силу в найменший час характеризує :
- а. абсолютну силу;
  - б. відносну силу;
  - в. швидкісно-силові здібності;
  - г. швидкісну силу
52. До специфічних методів фізичного виховання відносяться :
- а. метод наочного впливу;
  - б. метод чітко регламентованої вправи, ігровий та загальний метод;
  - в. методи словесного впливу;
  - г. ігровий метод
53. Що розуміють під відносною силою?
- а. значення сили, що приходить на 1 кг маси тіла людини;

- б. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини;
  - в. показники сили, що припадає на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів;
  - г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
54. Здібності виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль характеризує:
- а. загальну гнучкість;
  - б. статичну гнучкість;
  - в. активну гнучкість;
  - г. пасивну гнучкість
55. Зміст занять фізичною культурою визначається:
- а. завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, характером діяльності вчителя та учнів;
  - б. формами організації учнів на уроках фізичної культури;
  - в. структурою занять фізичними вправами;
  - г. фізичними вправами
56. Що таке хронометраж ?
- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці;
  - б. облік навантаження на уроці;
  - в. показники зміни пульсу;
  - г. метод вивчення затрат часу
57. Які форми фізичної культури відносяться до спортивно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня ?
- а. урок фізичної культури;
  - б. спортивна година в групі продовженого дня;
  - в. гімнастика до початку навчальних занять, динамічні хвилинки, динамічні паузи, рухлива перерва;
  - г. заняття в секціях
58. Робочий план-графік навчального процесу складається на :
- а. один рік;
  - б. чверть;
  - в. півріччя;
  - г. місяць
59. Специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є:
- а. навчання руховим діям;
  - б. формування знань і представлення в області ФКіС;
  - в. розвиток розумової діяльності;
  - г. загальний розвиток і зміцнення організму
60. Моторна щільність уроку характеризується відношенням:
- 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



61. 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
62. Вкажіть, яке з визначень відноситься до поняття пасивної гнучкості:
- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху;
  - б. властивості розтягувати м'язи;
  - в. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
  - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
63. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?
- а. від 6-7 до 9-10 років;
  - б. від 5-6 до 10 років;
  - в. від 6-7 до 11-12 років;
  - г. від 4-7 до 8-9 років
64. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?
- а. 70-80 %
  - б. 100 %
  - в. 80-90 %
  - г. 60-70 %
65. Уроки з фізичної культури можна поділити на:
- а. однопредметні і комбіновані;
  - б. контрольні і комплексні;
  - в. реабілітаційні і комплексні;
  - г. комбіновані і комплексні
66. Мікроциклом тренування називають:
- а. сукупність декількох тренувальних занять (тиждень)
  - б. сукупність декількох мікроциклів тренувального процесу (місяць)
  - в. послідовність підготовчої, основної і заключної частин
  - г. розширення пристосувальних можливостей організму
67. Спортивна форма - це:
- а. рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;
  - б. гармонійна єдність усіх компонентів змагального потенціалу спортсмена;
  - в. рівень технічного виконання змагальних вправ;
  - г. стан найкращої готовності до спортивних досягнень
68. Фізична культура - це ...
- а. навчальний предмет у школі;
  - б. виконання фізичних вправ;
  - в. процес удосконалення можливостей людини;
  - г. частина загальної культури суспільства

69. Під фізичним розвитком розуміють:

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

70. Фізичними вправами називаються:

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

71. Що називається поставою?

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

72. Під силою як фізичною якістю розуміється:

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

73. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:

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

74. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:

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

75. Технікою фізичних вправ прийнято називати:

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

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

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

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

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

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

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

79. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

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

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

81. 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.

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

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

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

- а. час виконання рухової дії

- б. величина частоти серцевих скорочень (ЧСС)
  - в. тривалість сну
  - г. коефіцієнт витривалості
84. Вправи, спрямовані на виховання та вдосконалення координаційних здібностей, рекомендується виконувати:
- а. у підготовчій частині уроку (тренувального заняття)
  - б. в першій половині основної частини уроку
  - в. у другій половині основної частини уроку
  - г. у заключній частині уроку
85. Витривалість по відношенню до певного виду спортивної діяльності називається:
- а. аеробною витривалістю;
  - б. анаеробною витривалістю;
  - в. анаеробно-аеробною витривалістю;
  - г. спеціальною витривалістю.
86. Здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності називається:
- а. функціональною стійкістю;
  - б. біохімічною економізацією;
  - в. тренуваністю;
  - г. витривалістю
87. Педагогічно невиправданий час на уроці – це:
- а. допоміжні дії;
  - б. виконання фізичних вправ;
  - в. пояснення і показ вправ;
  - г. простій на уроках
88. Дайте характеристику поняття “фізичне виховання” :
- а. складова частина загальної частини культури, яка є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;
  - б. методика фізичного виховання, є спеціальною галуззю педагогіки, сукупністю форм фізичного виховання;
  - в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
  - г. специфічний вид діяльності, спрямований на підготовку людини до найвищих спортивних досягнень
89. Дайте визначення “спорт” :
- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя;
  - б. специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння здібностей та можливостей людини;
  - в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;
  - г. складова частина загальної частини культури, як є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини
90. Яке з понять відповідає педагогічному процесу, який спрямований на виховання

фізичних якостей та навчання руховим діям?

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

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

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

92. 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

93. 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

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

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

95. 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,

96. Розкрийте поняття “метод” :

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

97. Охарактеризуйте поняття “методичний прийом” :

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

98. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ" :

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

99. 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 хв

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

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

101. Охарактеризуйте поняття “деталі техніки” :

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

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

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

103. Яку назву має перший етап навчання руховим діям ?

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

104. Вкажіть назву другому етапу навчання руховим діям :

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

105. Назвіть третій етап навчання руховим діям :

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

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

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

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

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

108. 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

109. "Гнучкість" як фізична якість - це :

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

110. До пояснення відносять такий вид діяльності як :

- а. пояснення навчального матеріалу вчителем;
- б. виконання фізичних вправ;
- в. очікування черги;
- г. використання учнями попереднього досвіду

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

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

112. Відкрийте зміст поняття "відносна сила" :

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

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

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

114. Що називають змістом занять фізичною культурою ?

- а. структуру занять фізичними вправами;
- б. завдання, що відображають предмет і спрямованість занять, характер діяльності;
- в. викладача та учнів;
- г. фізичні вправи

115. Поняття "фізична досконалість" має таке визначення:

- а. оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості;
- б. міра фізичної підготовки людини;
- в. педагогічний процес, спрямований на навчання діям і розвиток фізичних якостей;
- г. процес зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом всього життя

116. 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

117. Яким відношенням характеризується моторна щільність уроку ?

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

118. Що розкриває зміст поняття "рівновага" ?

- а. здібності зберігати стійку позицію в різноманітних положеннях;
- б. здібності зберігати стійку позицію в стійких вправах;
- в. здібності зберігати стійку позицію в динамічних вправах;



- г. здібності зберігати стійку позицію у статичних вправах
119. До пасивної гнучкості відноситься :
- а. здібність людини досягати великої амплітуди руху;
  - б. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
  - в. властивості розтягувати м'язи;
  - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
120. Розкрийте зміст поняття "фізична вправа" :
- а. будова рухливої дії;
  - б. руховий склад;
  - в. усі варіанти вірні;
  - г. сукупність основних процесів, які проходять при виконанні фізичної вправи, а також фізичні вправи, які задовільняють природну потребу людини в рухах
121. Яка основна форма занять фізичного виховання використовується у загальноосвітній школі
- а. гімнастика до занять;
  - б. урок фізичної культури;
  - в. рухлива перерва;
  - г. динамічна хвилина
122. Яке з визначень характеризує силові здібності ?
- а. здібність людини протистояти втомі;
  - б. здібність виконувати вправу за короткий час;
  - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язового напруження;
  - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
123. 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 вище вказане
124. Що входить до педагогічного контролю ?
- а. хронометраж діяльності учнів, визначення фізичного навантаження;
  - б. контрольні випробування, педагогічний аналіз уроку;
  - в. все вище вказане;
  - г. нічого із вищеназваного
125. 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
126. 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

127. Сукупність основних фаз і рис структури руху, необхідних для вирішення рухового завдання – це

- а. визначальна ланка техніки;
- б. основна фаза техніки руху;
- в. основа техніки руху;
- г. деталі техніки руху

128. 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;

129. 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

130. Що є основною формою фізичного виховання у школі?

- а. рухливі перерви;
- б. урок;
- в. секційне заняття;
- г. спортивна година у групі продовженого дня

131. За рахунок чого кістка росте в товщину?

- а. окістя
- б. діафізарного хряща
- в. епіфізарного хряща
- г. метафізарного хряща

132. Яке з понять характеризує специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань у виявленні та порівнянні певних здібностей і можливостей людини?

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

133. 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

134. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку молоді до служби в лавах Збройних сил

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

135. 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

136. 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

137. 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

138. 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

139. 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

140. 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

141. 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

142. 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

143. 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 навичка;
- г. автоматизоване рухове вміння

144. 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

145. Ступінь володіння технікою рухової дії, при якому керування рухами відбувається автоматично, а увага і мислення переключаються на результат і умови виконання, визначає поняття

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

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

- а. витривалість;
- б. гнучкість;
- в. швидкість;
- г. силу

147. До основних методів виховання силових здібностей належать
- а. методи інтервальної, безперервної вправи;
  - б. методи максимальних, динамічних, ізометричних зусиль;
  - в. темп виконання вправи;
  - г. методом повторень
148. Здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою характеризує таку фізичну якість як
- а. силу;
  - б. спритність;
  - в. витривалість;
  - г. гнучкість
149. 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
150. 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 ефективності всупереч наступаючій втомі
151. Здатність виконувати роботу без зниження її ефективності всупереч наступаючій втомі характеризує фізичну якість
- а. силу;
  - б. гнучкість;
  - в. спритність;
  - г. витривалість
152. Основною формою занять у фізичному вихованні є
- а. позакласні форми занять;
  - б. позаурочні форми занять;
  - в. позашкільні форми занять;
  - г. урочні форми занять
153. Відношення педагогічно виправданих (раціональних) затрат часу до загальної тривалості уроку називається
- а. фізичним станом
  - б. інтенсивністю фізичного навантаження
  - в. моторною щільністю уроку
  - г. загальною щільністю уроку
154. 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

155. Дайте визначення “фізична культура”

а. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;

б. складова частина загальної частини культури, яка становить сукупність 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

156. Дайте визначення “фізичний розвиток”

а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом особистого 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

157. Розкрити сутність поняття “спорт”

а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом особистого життя;

б. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок;

в. складова частина загальної частини культури, як становить сукупність духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини;

г. специфічний вид діяльності, який історично склався у вигляді змагань з виявлення та порівняння здібностей та можливостей людини

158. Сагітальна площина ділить тіло людини на:

а. праву і ліву половини

б. верхню і нижню частини

в. передню і задню частини

г. груди і живіт

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

а. фізичне виховання;

б. фізична культура,;

в. фізичний розвиток;

г. спорт

160. Укажіть поверхневі м'язи спини:

- а. багатороздільні м'язи
- б. клубовореберний м'яз
- в. остистий м'яз
- г. трапецієвидний м'яз

161. Який м'яз бере участі в розгинанні ліктявого суглоба?

- а. двоголовий м'яз плеча
- б. триголовий м'яз плеча
- в. плечовий м'яз
- г. дзьобовидно плечовий м'яз

162. Який м'яз бере участь у згинанні стегна в кульшовому суглобі?

- а. клубовопоперековий м'яз
- б. середній сідничний м'яз
- в. квадратний м'яз стегна
- г. зовнішній запираючий м'яз

163. Сутність поняття “метод”:

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

164. 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

165. 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

166. 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. виконання рухової дії висококваліфікованими спортсменами

167. До м'язів черевного преса відносяться:

- а. передній зубчастий м'яз
  - б. прямий м'яз живота
  - в. поперековий м'яз
  - г. діафрагма
168. Виберіть режим, при якому м'язи проявляють силу без зміни своєї довжини:
- а. уступаючий режим;
  - б. переборюючий;
  - в. уступаюча форма;
  - г. ізометричний режим
169. Скорочувальним елементом м'язової тканини є:
- а. ядро
  - б. тонофібрили
  - в. міофібрили
  - г. колагенові і еластичні волокна
170. Зріла кісткова клітина - це:
- а. остеоліт
  - б. остеобласт
  - в. остеоцит
  - г. остеон
171. Що характеризує здібність виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль ?
- а. активну гнучкість;
  - б. загальну гнучкість;
  - в. статичну гнучкість;
  - г. пасивну гнучкість
172. Означення "пасивної гнучкості" :
- а. здібності людини досягати великої амплітуди руху;
  - б. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
  - в. властивості розтягувати м'язи;
  - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
173. Означення, яке відображає сутність поняття "рухове уміння"?
- а. форма реалізації рухових можливостей людини, що виникає на основі автоматичного виконання дії;
  - б. форма реалізації рухових можливостей людини при провідній ролі мислення в управлінні дії і основі неавтоматизованих операцій;
  - в. стереотипне виконання рухової дії;
  - г. здатність виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі
174. Виберіть правильну відповідь "специфічним предметом навчання у фізичному вихованні є":
- а. формування знань і уявлень про ФКіС;
  - б. навчання руховим діям;
  - в. розвиток розумової діяльності;



- г. загальний розвиток і зміцнення організму
175. До кісток пояса верхньої кінцівки відноситься
- а. лопатка
  - б. верхні ребра
  - в. плечова кістка
  - г. грудина
176. Яке з наведених понять "фізична вправа" є найбільш точним:
- а. це рухова діяльність людини, яка направлена на формування рухових умінь та навичок;
  - б. це рухова активність людини, організована у відповідності до закономірностей фізичного виховання;
  - в. це рухова діяльність людини, яка направлена на морфологічне удосконалення і розвиток рухових здібностей;
  - г. це рухова активність людини, організована у відповідності до біомеханічних та фізіологічних закономірностей;
177. Під технікою фізичних вправ розуміють:
- а. способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою 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
178. 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 одну годину;
179. 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.
180. Яке з наведених понять "координаційні здібності" є найбільш правильним?
- а. це рухова якість людини, яка визначається в особливостях диференціювання просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
  - б. це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії;
  - в. це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її;
  - г. це психомоторна особливість людини змінювати і регулювати параметри рухів в спортивній і трудовій діяльності.
181. До загальних 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.

182. 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.

183. Силова витривалість буває:

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

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

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

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

- а. загальною витривалістю;
- б. спеціальною витривалістю;
- в. глобальною витривалістю;
- г. кардіореспіраторною витривалістю.

186. Локальна витривалість — це здібність людини долати втому при активній участі в роботі:

- а. до 1/3 м'язових груп;
- б. до 1/2 м'язових груп;
- в. від 1/3 до 2/3 м'язових груп;
- г. від 2/5 до 4/5 м'язових груп.

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

- а. специфічною витривалістю;
- б. спеціальною витривалістю;
- в. швидкісно-силовою витривалістю;
- г. анаеробною витривалістю.

188. Під пасивною гнучкістю розуміють:

- а. здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (зусиль партнера, зовнішнього обтяження і т.п.);
- 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.

189. Яка рухова здібність при надмірному розвитку негативно впливає на прояв рухомості в суглобах?

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

190. Що таке "стретчинг"?

- а. система динамічних вправ, виконуваних поточним способом та зміною амплітуди рухів;
- б. система статичних вправ з фіксацією частин тіла в крайньому положенні та наступним глибоким розслабленням м'язів;
- в. система вправ, які дають змогу одночасно розвивати гнучкість і силові здібності;
- г. система вправ, які дозволяють одночасно розвивати гнучкість і координаційні здібності.

191. Рухомість в суглобах вимірюється приладом:

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

192. 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.

193. Основною формою організації занять фізичними вправами в загальноосвітній школі є:

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

194. 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.

195. Державними документами планування є:

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

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

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

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

- а. оперативний;
- б. попередній;
- в. етапний;
- г. поточний.

198. “Основу техніки” можна охарактеризувати як :

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

199. Чим характеризується швидкість простої рухової реакції

- а. здібністю реагувати на переміщення об'єктів;
- б. реагування на відомий сигнал, що раптово з'являється;
- в. здібністю людини вибирати спосіб виконання рухової дії;
- г. здібністю реагувати на окремий рух

200. Здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу з максимальною швидкістю і частотою характеризує фізичну якість

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

201. Що таке тест?

- а. набір контрольних вправ для оцінки стану спортсмена;
- б. вимірювання чи випробування, проведене для визначення стану або здібностей спортсмена;
- в. комплекс вправ для оцінки здібностей спортсмена;
- г. розроблена система контролю за станом спортсмена

202. Тактична підготовка - це:

- а. процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної

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

203. Технічна підготовка - це:

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

204. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку влітку:

- а. 18-20 тис.кроків
- б. 20-21 тис.кроків
- в. 14-16 тис.кроків
- г. 10-12 тис.кроків

205. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку восени:

- а. 16-17 тис.кроків
- б. 15-16 тис.кроків
- в. 10-11 тис.кроків
- г. 8-10 тис.кроків

206. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку взимку:

- а. 16-18 тис.кроків
- б. 10-12 тис.кроків
- в. 8-10 тис.кроків
- г. 6-8 тис.кроків

207. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку весною:

- а. 16-17,5 тис.кроків
- б. 8-10 тис.кроків
- в. 10-12 тис.кроків
- г. 20-22 тис.кроків

208. 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

209. Тривалість спортивної розваги становить:

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

г. 10-20 хв

210. Що таке "туристична прогулянка"?

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

211. Дайте визначення поняття "Екскурсія"?

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

212. Дайте визначення поняття "Спортивний туристичний похід"?

- а. використовується 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. 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.

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

214. 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, складеному з технічних етапів.
- г. передбачає виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів.

215. 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.

216. 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.

217. Дайте визначення \"Виховно-розвивальної\" функції в туристично-краєзнавчій діяльності.

- а. це реалізація туристичних умінь у процесі опанування учнями природного і соціального середовища.
- б. удосконалення фізичного розвитку особистості засобами туризму.
- в. це виховання альтруїстичної життєвої позиції; стійкості, уміння переносити труднощі і незгоди, виховання сміливості, рішучості, сили волі; товарищескості, інтересу до людей, поваги до них; любові до волі, прагнення до незалежності, до самостійності.
- г. це загартування і оздоровлення підростаючого покоління.

218. Яка мета \"Освітньо-пізнавальної\" функції в туристично-краєзнавчій діяльності?

- а. має на меті опанування учнями природного і соціального середовища.
- б. має на меті удосконалення фізичного розвитку підростаючого покоління.
- в. має на меті виховання поваги до людей різного віку та прагнення до незалежності, самостійності.
- г. має на меті загартування і оздоровлення підростаючого покоління.

219. Яка мета \"Спортивно-оздоровчої\" функції в туристично-краєзнавчій діяльності?

- а. має на меті опанування учнями природного і соціального середовища.
- б. має на меті удосконалення фізичного розвитку підростаючого покоління.
- в. має на меті виховання сміливості, рішучості, сили волі.
- г. має на меті виховання підростаючого покоління в дусі патріотизму і любові до Батьківщини.

220. 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 прилучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості.

г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

221. Мета реабілітаційного туризму.

а. лікування певних захворювань засобами туризму

б. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту.

в. має на меті прилучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості.

г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

222. 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 прилучити жителів міст до відпочинку в екологічно-чистому районі сільської місцевості.

г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань.

223. Мета спортивного 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. 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.

224. Які існують різновиди туризму?

а. літній, зимовий та міжсезонний туризм.

б. традиційний, екзотичний та екологічний.

в. активний і пасивний.

г. національний та міжнародний.

225. Які види туристичних змагань існують у сучасній спортивній класифікації?

а. змагання з пішого, водного, велосипедного туризму.

б. змагання з лижного, гірськолижного туризму.

в. заочна першість зі спортивних туристичних походів та з техніки спортивного туризму

г. змагання зі скелелазіння, альпінізму та спортивного орієнтування.

226. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:

а. часом утримання пози ("шпагату");

б. в кутових градусах або сантиметрах з використанням апаратури або тестів;

в. швидкістю виконання вправ;

г. ефектом прояви абсолютної сили



227. Гоніометрія використовується для оцінки:
- а. гнучкості у суглобах;
  - б. комплексної швидкості;
  - в. максимальної частоти руху кисті;
  - г. координаційних якостей
228. Реакціометрія використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції;
  - б. максимальної частоти ніг;
  - в. максимальної частоти руху кисті;
  - г. витривалості
229. Динамометрія використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції;
  - б. максимальної сили тяги м'язів ;
  - в. максимальної частоти руху кисті;
  - г. витривалості
230. Спідографія використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції;
  - б. комплексної швидкості;
  - в. максимальної частоти руху кисті;
  - г. витривалості
231. Що вимірює спірометр?
- а. артеріальний тиск;
  - б. окружність грудної клітки;
  - в. життєву ємність легенів;
  - г. силу
232. Яке тестове завдання служить для визначення гнучкості?
- а. біг на 30 м;
  - б. гімнастичний міст;
  - в. стрибки у висоти;
  - г. біг на 1000 м
233. Теплінг-тест використовується для оцінки:
- а. швидкості;
  - б. максимальної частоти ніг;
  - в. максимальної частоти руху кисті;
  - г. витривалості
234. Хват падаючої гімнастичної палиці використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції;
  - б. максимальної частоти ніг;
  - в. максимальної частоти руху кисті;
  - г. витривалості
235. Поняття "оцінка" і її практичне застосування в практиці спорту.

- a. кількісна міра виконання контрольного завдання;
  - б. сукупність балів за виконання того чи іншого завдання;
  - в. уніфікована міра успіху при виконанні будь-якого завдання;
  - г. розроблена система контролю за ходом навчально-тренувального процесу
236. У спортивній метрології застосовуються норми:
- a. вікові, біологічні та розрядні;
  - б. стандартні і довільні;
  - в. порівняльні, індивідуальні та належні;
  - г. універсальні, масові та індивідуальні.
237. Який руховий тест слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- a. тривалий біг до 25-30 хв;
  - б. стрибки зі скакалкою;
  - в. підтягування у висі;
  - г. човниковий біг
238. Яке тестове завдання служить для визначення спритності?
- a. біг 60 м;
  - б. човниковий біг;
  - в. стрибки у довжину з місця;
  - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
239. Яке тестове завдання служить для визначення витривалості?
- a. біг 60 м;
  - б. човниковий біг;
  - в. біг на довгі дистанції;
  - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
240. Яке тестове завдання служить для визначення статичної рівноваги?
- a. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м;
  - б. утримання пози напівприсяд;
  - в. проба Яроцького;
  - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
241. Яке тестове завдання служить для визначення динамічної рівноваги?
- a. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м;
  - б. утримання пози напівприсяд;
  - в. проба Яроцького;
  - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
242. Яке тестове завдання служить для визначення швидкісної витривалості?
- a. біг 60 м;
  - б. човниковий біг;
  - в. біг на довгі дистанції;
  - г. біг на 400 або 800 м
243. Основні характеристики тестів:
- a. надійність, інформативність, стабільність, еквівалентність, узгодженість,

- стандартність;  
б. надійність, інформативність, добротність, стандартність;  
в. надійність, відтворюваність, валідність;  
г. валідність, інформативність, надійність, специфічність, універсальність.
244. Яке тестове завдання служить для визначення гнучкості хребетного стовпа?
- а. нахил тулуба вперед з положення сидячи;
  - б. човниковий біг;
  - в. підтягування на перекладині;
  - г. біг на 100 м
245. 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
246. Типова структура уроку складається з:
- а. двох частин;
  - б. трьох частин;
  - в. чотирьох частин;
  - г. п'яти частин.
247. Основним методом розвитку здібності до гнучкості є:
- а. повторний метод;
  - б. метод повторних зусиль;
  - в. перемінний метод;
  - г. метод статичних зусиль.
248. М'язи антагоністи це м'язи:
- а. розташовані на згинальних поверхнях
  - б. забезпечують протилежні рухи в суглобах
  - в. діючі на 2-3 суглоба
  - г. забезпечують синхронний рух кінцівок
249. Відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:
- а. швидкістю одиночного руху;
  - б. складною руховою реакцією;
  - в. простою руховою реакцією;
  - г. частотою рухів.
250. Які вам відомі елементарні форми прояву швидкісних здібностей?
- а. швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість одиночного руху, швидкість в локомоціях;
  - б. швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів;
  - в. швидкість в бігу, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху;
  - г. частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.
251. Сенситивним періодом для розвитку координаційних здібностей є:

- a. 5—6 років
  - б. 7—9 років
  - в. 11—12 років
  - г. 13—15 років
252. До просторових характеристик рухових дій відносять:
- a. вихідне положення, позу тіла
  - б. траєкторію руху верхніх і нижніх кінцівок
  - в. положення тіла, траєкторію руху частин тіла
  - г. траєкторію руху частин тіла та позу тіла
253. До часових характеристик руху відносять:
- a. тривалість, темп;
  - б. тривалість рухів, визначення в секундах, хвилинах, годинах;
  - в. тривалість окремих фаз рухів;
  - г. темп.
254. До просторово-часових (кінематичних) характеристик рухових дій відносяться:
- a. швидкість і прискорення рухів;
  - б. швидкість рухів в певній точці траєкторії;
  - в. прискорення рухів;
  - г. прискорення рухів на відрітку оди метр;
255. До динамічних характеристик рухової діяльності відносяться:
- a. сили опору зовнішнього середовища;
  - б. активні і пасивні сили опорно-рухового апарату;
  - в. сили реакції опору;
  - г. внутрішні і зовнішні сили.
256. Визначте, яке із названих понять забезпечує прикладну направленість фізичного виховання до трудової діяльності:
- a. фізична підготовка
  - б. професійно-прикладна фізична підготовка
  - в. фізична культура
  - г. фізичний розвиток
257. До показників, які характеризують фізичний розвиток людини, відносяться:
- a. показники рівня фізичної підготовленості і спортивних результатів;
  - б. рівень і якість сформованих спортивних життєво важливих рухових умінь і навичок;
  - в. рівень спортивних досягнень;
  - г. показники будови тіла, здоров'я і розвитку фізичних якостей;
258. Засобами фізичного виховання є:
- a. фізичні вправи;
  - б. тренажери, гантелі, резинові амортизатори, вправи з вагою власного тіла;
  - в. оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори;
  - г. фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори;
259. Які ви знаєте специфічні методи фізичного виховання:

- a. строго регламентованої вправи, словесний, ігровий;
  - б. словесний, наочний, ігровий;
  - в. ігровий, змагальний, наочний;
  - г. строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний.
260. Які ви знаєте загально-педагогічні методи, що використовуються при навчанні руховим діям у фізичному вихованні:
- a. словесний, наочний, змагальний;
  - б. словесний, наочний;
  - в. строго регламентованої вправи, ігровий, наочний;
  - г. ігровий, змагальний.
261. Робочий план-графік на семестр планується на підставі документу :
- a. календарно-тематичного плану
  - б. плану конспекту на урок
  - в. річного плану-графіку
  - г. поурочного плану-графіку
262. Вкажіть способи перевірки успішності, що проводиться на уроках ФК:
- a. поточна перевірка
  - б. контрольна перевірка
  - в. модульна перевірка
  - г. модульна перевірка та інша
263. Скільки хвилин складає загальна тривалість рухливої перерви?
- a. 10-15 хвилин
  - б. 20-30 хвилин
  - в. 15-20 хвилин
  - г. 30-40 хвилин
264. Вкажіть вік школярів, в якому найбільш інтенсивно йде розвиток координаційних здібностей?
- a. 3 7 до 17 років
  - б. 3 16 до 18
  - в. 3 10 до 19
  - г. 3 11 до 15
265. До базової фізичної культури відносять:
- a. лікувальну і спортивно-реабілітаційну ФК
  - б. базовий спорт, спорт вищих досягнень
  - в. ЛФК
  - г. шкільну фізичну культуру та пролонгуючі види ФК
266. До пасивної гнучкості відноситься таке поняття :
- a. здібності людини досягати великої амплітуди руху
  - б. здібності людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил
  - в. властивості розтягувати м'язи
  - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
267. Швидкісні здібності найбільше прогресують у школярів такого віку:

- а. з 7 до 9-10 років
  - б. з 15 до 17-18 років
  - в. з 6 до 7-8 років
  - г. з 14 до 18-20 років
268. 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 вправ
269. Вправи на швидкість реагування, на частоту рухів, вправи з граничною і максимальною швидкістю сприяють розвитку
- а. сили
  - б. гнучкості
  - в. швидкісних здібностей
  - г. витривалості
270. 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
271. 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. зміцнення здоров'я
272. При виконанні вправ вдих не слід робити під час:
- а. обертань і поворотів тіла
  - б. повернення у вихідне положення після нахилу
  - в. дихання під час вправ повинно бути вільним
  - г. рекомендації щодо часу вдиху і видиху не потрібні
273. Вимірювання ЧСС відразу після пробігання відрізка дистанції слід віднести до одного з видів контролю:
- а. оперативного
  - б. поточного
  - в. попереднього
  - г. підсумкового
274. Інтервал відпочинку, який гарантує до моменту чергового повторення вправи відновлення працездатності до вихідного рівня, називають:
- а. повним (ординарним)
  - б. суперкомпенсаторним
  - в. активним
  - г. строго регламентованим

275. Ходьба на носках та на п'ятах входить до групи:
- загальнорозвиваючих вправ
  - акробатичних вправ
  - жодне з перерахованих
  - спеціальних
276. Лазіння по канату відносяться до групи:
- прикладних вправ
  - вправ художньої гімнастики
  - танцювальних хореографічних вправ
  - жодне з перерахованих
277. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину входить до групи:
- вправ на приладах
  - опорних стрибків
  - акробатичних вправ
  - жодне з перерахованих
278. Колона це:
- стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим
  - стрій, в якому учні розташовані один за одним по одному, по два, то три і т. д.
  - стрій, в якому учні розташовані для спільних дій.
  - жодне з перерахованих
279. Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається:
- фронтом
  - тилом
  - флангом
  - жодне з перерахованих
280. Класифікація фізичних вправ за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
- максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
  - силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
  - основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
  - циклічні, ациклічні, комбіновані
281. Дозування навантаження – це:
- виконання фізичних вправ з різних вихідних положень;
  - зміна його обсягу й інтенсивності;
  - зміна тривалості виконання вправ;
  - різна кількість повторень фізичних вправ та тривалість відпочинку між ними
282. За якою шкалою проводиться оцінювання знань, умінь і практичних навичок школярів?
- за дванадцятибальною і чотирма рівнями;
  - за п'ятибальною;
  - за десятибальною;
  - за шкільною

283. Які фізичні якості розвиваються найбільш інтенсивно в учнів старшого шкільного віку?
- а. швидкість;
  - б. гнучкість;
  - в. сила і витривалість;
  - г. координація рухів
284. 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 особистого життя
  - г. забезпечення моральних, естетичних та творчих запитів людства
285. Види гнучкості як фізичної якості
- а. аеробна, анаеробна
  - б. активна, пасивна
  - в. абсолютна, відносна
  - г. загальна, індивідуальна
286. Види силових здібностей
- а. активна, пасивна
  - б. аеробна, анаеробна, загальна, спеціальна
  - в. стандартна, повторна, перемінна
  - г. абсолютна, відносна, вибухова, швидкісна
287. До допоміжних засобів фізичного виховання належать
- а. фізичні вправи
  - б. природні та гігієнічні фактори
  - в. циклічні та ациклічні вправи
  - г. фізичне навантаження
288. Часові характеристики техніки рухів визначають
- а. положення тіла, переміщення тіла
  - б. траєкторія рухів, амплітуда рухів
  - в. тривалість, темп, ритм, момент часу
  - г. обсяг, інтенсивність
289. Просторові характеристики техніки рухів визначають
- а. тривалість, темп, ритм, момент часу
  - б. положення тіла, траєкторія, амплітуда
  - в. ритмічні характеристики рухів
  - г. положення, темп, ритм
290. За рахунок чого кістка росте в довжину?
- а. окістя
  - б. діафізарного хряща
  - в. епіфізарного хряща



- г. метафізарного хряща
291. До методів фізичного виховання належать
- а. словесні, наочні, практичні методи
  - б. оздоровчі, освітні, виховні
  - в. свідомості і активності, доступності, систематичності
  - г. словесні, освітні, практичні
292. 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.
293. Які основні специфічні засоби фізичного виховання
- а. гігієнічні фактори
  - б. фізичні вправи
  - в. засоби забезпечення наочного впливу
  - г. оздоровчі сили природи
294. Що відноситься до просторово-часових характеристик рухів
- а. положення, траєкторія, напрям
  - б. швидкість і прискорення
  - в. зовнішні і внутрішні сили
  - г. амплітуда рухів
295. Виберіть біологічну послідовність шкільного віку?
- а. середній, молодший, старший
  - б. молодший, старший, середній
  - в. молодший, середній, старший
  - г. старший середній молодший
296. Що можна віднести до засобів фізичного виховання ?
- а. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні чинники,
  - б. ритмічні і силові характеристики
  - в. фізичні вправи
  - г. фізичні вправи, ритмічні і силові характеристики
297. 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,
298. 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

299. До якого шкільного віку відносяться школярі від 9-10 р. до 15-16 р ?
- молодшого шкільного віку
  - середнього шкільного віку
  - старшого шкільного віку
  - середнього і старшого шкільного віку
300. Структурною одиницею гладкої м'язової тканини є:
- сухожилля м'яза
  - міоцит
  - м'язове волокно
  - м'язове черевце
301. Визначте предмет вивчення управління у фізичній культурі:
- теоретично і практично значущі властивості, особливості, відносини і процеси, пов'язані з організацією спільної виробничої діяльності людей і управлінням нею для досягнення поставлених цілей
  - система виробничих відносин у процесі створення послуг, призначених для потреб ринку
  - закономірності управлінської діяльності, сукупність психічних явищ і відносин в організації
  - теоретичні засади управлінської діяльності (закони, закономірності, принципи, категорії, механізми, моделі тощо), практика управління організаціями у сфері фізичної культури та проектування систем менеджменту, тобто формування взаємопов'язаних і взаємодіючих управлінських важелів, які забезпечують управлінський вплив
302. Назвіть об'єкт вивчення управління:
- працівники керуючої і керованої систем організації у фізичній культурі, їх професійний та кваліфікаційний рівень, ступінь виконання ними повноважень, обсяги відповідальності, а також взаємозв'язки в системі управління
  - елемент системи, який своїми свідомими чи несвідомими, активними діями або бездіяльністю впливає на об'єкт управління
  - група людей, які ставлять цілі перед об'єктом управління, деталізують їх у формі завдань і контролюють їх виконання
  - процес управління виробничо-господарською діяльністю організацій у фізичній культурі
303. Назвіть суб'єкт вивчення управління:
- працівники керуючої і керованої систем організації у фізичній культурі, їх професійний та кваліфікаційний рівень, ступінь виконання ними повноважень, обсяги відповідальності, а також взаємозв'язки в системі управління
  - особа, що реалізує управлінські відносини
  - група людей, які ставлять цілі перед об'єктом управління, деталізують їх у формі завдань і контролюють їх виконання
  - елемент системи, який своїми свідомими чи несвідомими активними діями або бездіяльністю впливає на об'єкт управління
304. Управління – це...
- сукупність послідовних дій управлінського персоналу для досягнення цілей організації
  - 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

305. Менеджмент – це...

а. сукупність принципів, методів і засобів управління організацією із розробки нової продукції, збуту товару, надання послуг і ціноутворення на основі комплексного обліку процесів, що відбуваються в зовнішньому середовищі організації

б. цілеспрямований інформаційний вплив однієї системи на іншу з метою зміни її поведінки в певному напрямі

в. сукупність правил, процесів і дій, що забезпечують форму і порядок поєднання праці й елементів виробництва з метою підвищення ефективності виробництва і збільшення прибутку

г. цілеспрямований вплив на колектив працівників або окремих виконавців з метою виконання поставлених завдань та досягнення визначених цілей

306. 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

в. розпорядження, норми, правила соціального і морального характеру, яких має дотримуватися керівник у своїй практичній діяльності

г. концепція управління, орієнтована головним чином на практичне використання її основних положень і принципів

307. 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. II групи здоров'я

308. Сенситивний період розвитку загальної витривалості спостерігається у

а. 10-14 років

б. 15-16 років

в. 8-10 років

г. 6-7 років

309. 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. помірна ЧСС

310. До соматоскопічних ознак фізичного розвитку належать:

а. величина життєвої ємності легенів

б. форма грудної клітки, хребта, ніг, стопи

в. довжина тіла і окремих його частин

- г. артеріальний тиск, пульс
311. Сколіоз
- а. це бічне викривлення хребта
  - б. це викривлення хребта у сагітальній площині
  - в. характеризується сильно вираженою поперековою кривизною
  - г. це згладжування вигинів усіх відділів хребта
312. За допомогою якого приладу визначають силу м'язів кисті?
- а. кистьового динамометра
  - б. антропометра
  - в. спірометра
  - г. тонометра
313. Соматотип школяра формується у
- а. 10-14 років
  - б. 13-16 років
  - в. 8-10 років
  - г. 6-7 років
314. Сенситивний період розвитку м'язової сили спостерігається у
- а. 10-14 років
  - б. 13-16 років
  - в. 8-10 років
  - г. 6-7 років
315. До фізіометричних ознак фізичного розвитку належать:
- а. величина життєвої ємності легенів
  - б. довжина тіла і окремих його частин
  - в. маса тіла
  - г. ступінь жировідкладення
316. Процеси ретардації характеризуються
- а. високим ростом
  - б. значною величиною життєвої ємності легенів
  - в. значним відставанням у показниках фізичного розвитку від середніх значень своїх однолітків
  - г. високими темпами біологічного розвитку
317. 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
318. За допомогою якого приладу визначають життєву ємність легенів у школярів?
- а. ручного динамометра
  - б. антропометра
  - в. тонометра

- г. спірометра
319. До підготовчої групи фізичного виховання зараховуються діти, що мають
- а. незначні функціональні відхилення
  - б. при наявності хронічних захворювань
  - в. з короткозорістю більше як 5 діоптрій
  - г. III групи здоров'я
320. Сенситивний період розвитку швидкості спостерігається у
- а. 10-14 років
  - б. 13-16 років
  - в. 8-10 років
  - г. 6-7 років
321. 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. темпами статевого дозрівання школярів
322. 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
323. До соматометричних ознак фізичного розвитку належать:
- а. довжина тіла і окремих його частин, маса тіла, діаметри, обводи
  - б. життєва ємність легенів
  - в. артеріальний тиск, ЧСС
  - г. форма хребта, ніг
324. Під час проведення фізіометричних досліджень визначають
- а. зріст тіла
  - б. тип тілобудови
  - в. життєву ємність легенів
  - г. окружність грудної клітки
325. Плантографія – це метод оцінки
- а. форми хребта
  - б. форми грудної клітки
  - в. рівня сплюснення стопи
  - г. рівня розвитку мускулатури
326. За допомогою якого приладу вимірюють рівень артеріального тиску?
- а. антропометра
  - б. тонометра
  - в. спірометра
  - г. динамометра

327. 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

328. 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

329. 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

330. У вправах з разовим підніманням вантажу 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

331. 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.

332. 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.

333. У зоні високої інтенсивності робота може виконуватися

- а. 40хв.
- б. 30 хв.
- в. 20 хв.

г. не більше 10 хв.

334. У вправах з разовим підніманням вантажу 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

335. 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

336. Про високу інтенсивність навантаження свідчить ЧСС

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

337. Аеробна розминка повинна проводитися на рівні

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

338. Найбільша оздоровча ефективність занять оздоровчою фізичною культурою спостерігається при

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

339. Гіпервітаміноз у юних спортсменів може виникати

- а. внаслідок вживання надмірної кількості штучних вітамінів
- б. внаслідок підвищення інтенсивності тренувального процесу
- в. внаслідок обмеження вмісту вітамінів
- г. внаслідок порушення засвоєння вітамінів

340. 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 кінцівок, при денервації м'язів
- в. окислення жирів (вільні жирні кислоти) – активація енергії АТФ за участю ферментів

- г. правильна відповідь відсутня
341. 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
342. 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 анаеробні процеси енергопродукції (фосфагенне джерело і гліколіз)
  - в. це кількість енергії, яка витрачається людиною на виконання фізичної вправи в цілому
  - г. правильна відповідь відсутня
343. Види спорту, пов'язані з розвитком сили?
- а. акробатика
  - б. пауерліфтинг
  - в. метання молота
  - г. біатлон
344. Що вивчає біохімія та біохімія спорту:
- а. анатомію тіла та її зміни при заняттях спортом
  - б. функції організму та їх зміни при фізичних навантаженнях
  - в. хімічний склад організму та внутрішньотканинний обмін речовин
  - г. стан здоров'я людини та вплив на нього фізичних навантажень
345. Нуклеотид – це:
- а. дипептид
  - б. дисахарид
  - в. азотиста основа +  $\text{H}_3\text{PO}_4$
  - г. азотиста основа + пентоза +  $\text{H}_3\text{PO}_4$
346. Вказати основний вуглевод — постачальник енергії в тканини організму
- а.  $\text{C}_3\text{H}_6\text{O}_3$
  - б.  $\text{C}_5\text{H}_{10}\text{O}_5$
  - в.  $\text{C}_{12}\text{H}_{22}\text{O}_{11}$
  - г.  $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$
347. 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
348. Назвати основну буферну систему плазми крові:



- а. фосфатна
- б. амонійна
- в. бікарбонатна
- г. гемоглобінова

349. Вказати на причини авітамінозів:

- а. надлишок вітамінів
- б. тривала відсутність вітамінів у тканинах
- в. перевантаження організму
- г. гіпоксичний стан

350. Назвати універсальне джерело хімічної енергії:

- а. АМФ
- б. АТФ
- в. КрФ
- г. АКТГ

351. Назвати скоротливі білки м'язів:

- а. колаген та тропонін
- б. гемоглобін та міоглобін
- в. актин та міозин
- г. аланін та метіонін

352. До складу ДНК входить моносахарид:

- а. рибоза
- б. дезоксирибоза
- в. рибулоза
- г. ксилулоза

353. До простих білків відносяться:

- а. альбуміни і глобуліни
- б. нуклеопротейди і протаміни
- в. гістони і глікопротейди
- г. білки м'язів і глікопротейди

354. Білки, які містять повний набір незамінних амінокислот, називають:

- а. повноцінними,
- б. складними,
- в. неповноцінними
- г. правильної відповіді немає

355. Нуклеїнові кислоти – це біополімери, мономерами яких є:

- а. амінокислоти
- б. нуклеотиди
- в. пептиди
- г. вуглеводи

356. Що таке коферменти:

- а. частина ферменту, яка створює його регуляторний центр

- б. активатори ферменту
  - в. небілкova частина складного ферменту, яка створює активний центр
  - г. інгібітори ферментів
357. Що таке провітаміни? Речовини:
- а. з яких утворюються вітаміни
  - б. які утворюються з вітамінів
  - в. які блокують дію вітамінів
  - г. правильна відповідь відсутня
358. Функціональною одиницею міофібрил є:
- а. саркомер
  - б. саркоплазма
  - в. мітохондрії
  - г. сарколема
359. Який гормон стимулює мінералізацію кісткової системи:
- а. кальцитонін
  - б. адреналін
  - в. тироксин
  - г. альдостерон
360. Анаболізм:
- а. розпад речовин та вивільнення енергії
  - б. біосинтез складних речовин
  - в. реакції відновлення
  - г. взаємоперетворення речовин
361. Незамінимі 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
362. Які існують форми порушення кислотно-основної рівноваги:
- а. кетоз та кетонурія,
  - б. авітаміноз та анемія
  - в. ацидоз та алкалоз
  - г. дегідратація
363. Остеопороз :
- а. ущільнення кісткових балок
  - б. порушення мінералізації органічного матриксу кісткової тканини, пов'язане з недостатністю солей кальцію і фосфору
  - в. надлишкове утворення кісткової тканини
  - г. недостатність фосфору
364. Що є Функціональною одиницею міофібрил?
- а. саркомер

- б. саркоплазма
  - в. мітохондрії
  - г. сарколема
365. Де в організмі синтезуються гормони у:
- а. скелетних м'язях
  - б. тканинах-мішенях
  - в. ендокринних залозах
  - г. крові
366. 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
367. 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
368. Індекс маси тіла характеризує
- а. кількість кісткової тканини
  - б. рівень фізичного розвитку
  - в. функціональні резерви дихальної системи
  - г. рівень фізичної підготовленості
369. Індекс Руф'є характеризує
- а. співвідношення росту і маси тіла
  - б. резерви дихальної системи
  - в. ступінь імунного захисту організму
  - г. працездатність школярів.
370. До спеціальної групи фізичного виховання належать школярі
- а. з хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації та субкомпенсації
  - б. після гострих захворювань
  - в. з підвищеною збудливістю ЦНС
  - г. II групи здоров'я
371. Фізичну працездатність і резерв здоров'я людини визначають
- а. по величині МСК
  - б. за індексом атерогенності
  - в. за рівнем фізичного розвитку
  - г. на підставі росто-вагових співвідношень
372. Гігієнічне завдання підготовчої частини уроку полягає у

- a. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
  - б. відновленні хвилиного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності.
  - в. підвищенні фізичної підготовленості школярів
  - г. відновлення вихідного рівня збудливості ЦНС
373. Гігієнічне завдання основної частини уроку фізичної культури полягає у
- a. підготовці організму школяра до виконання інтенсивних навантажень
  - б. відновленні хвилиного об'єму крові після інтенсивної м'язової діяльності.
  - в. підвищенні функціонального стану організму школярів і їх фізичної підготовленості
  - г. відновленні вихідного рівня збудливості ЦНС
374. Тривалість заключної частини уроку згідно гігієнічних нормативів становить
- a. 25-30 хв.
  - б. 10-15 хв.
  - в. 5-10 хв.
  - г. 3-5 хв.
375. Спеціальна група фізичного виховання повинна займатися
- a. разом з основною
  - б. разом з основною, але з меншими навантаженнями
  - в. за індивідуальним режимом лікувальної фізичної культури
  - г. разом з підготовчою групою
376. Вправи з разовим підніманням вантажу належать до навантажень
- a. максимальної потужності
  - б. субмаксимальної потужності
  - в. великої потужності
  - г. низької потужності
377. Наука, що займається вивченням, освітою, вихованням і професійною підготовкою неповносправних дітей називається:
- a. віковою фізіологією
  - б. логопедією
  - в. дефектологією
  - г. реабілітацією
378. Згідно українського законодавства "інвалідність" – це:
- a. безсилість, немічність людини
  - б. повна або часткова втрата внаслідок захворювання, травм і природжених дефектів, здатності до самообслуговування, самостійного пересування, спілкування, контролю власної поведінки, навчання і заняття трудовою діяльністю, тобто стійке порушення загальної або професійної працездатності
  - в. повна або часткова втрата внаслідок соматичних та гострих інфекційних захворювань, здатності до занять фізичною культурою і спортом
  - г. особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювань, травм або природжених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, які ведуть до обмеження її життєдіяльності і потреби в соціальній допомозі та захист
379. Згідно другої статті Закону України "Про основи соціальної захищеності інвалідів в

Україні" "інвалід" – це:

- а. безсила, немічна людина
- б. це людина, яка повністю або частково втратила внаслідок захворювання, травм і природжених дефектів, здатність до самообслуговування, самостійного пересування, спілкування, контролю власної поведінки, навчання і заняття трудовою діяльністю, тобто має стійке порушення загальної або професійної працездатності
- в. це особа, яка повністю або частково втратила внаслідок захворювання, травм і природжених дефектів, здатність до занять фізичною культурою і спортом
- г. особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювань, травм або природжених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, які ведуть до обмеження її життєдіяльності і потреби в соціальній допомозі та захисті

380. Олігофренопедагогіка – це навчання:

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

381. Тифлопедагогіка – це навчання:

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

382. Сурдопедагогіка – це навчання:

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

383. Логопедія – це навчання і лікування:

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

384. Інтегроване навчання – це:

- а. окреме навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я і осіб, що не мають таких обмежень
- б. навчання дітей-інвалідів в різнотипових закладах лікувально-оздоровчого спрямування
- в. сумісне навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я і осіб, що не мають таких обмежень, за допомогою створення спеціальних умов
- г. навчання за допомогою діагностичних, розвиваючих, коректувальних, оздоровчих комплексів та творчих майстерень

385. Інтернальна модель інтегрованого навчання – це:

- а. отримання освіти в однотипових закладах

- б. екстернатна форма навчання
  - в. інтеграція всередині системи спеціального навчання
  - г. взаємодія спеціального і масового навчання
386. Екстернальна модель інтегрованого навчання – це:
- а. отримання освіти в однотипових закладах
  - б. екстернатна форма навчання
  - в. інтеграція всередині системи спеціального навчання
  - г. взаємодія спеціального і масового навчання
387. АФК – це соціальний феномен, головною метою якого є
- а. процес адаптації інвалідів до фізичних навантажень
  - б. процес адаптації інвалідів у суспільство
  - в. реабілітація інвалідів
  - г. формування здорового способу життя у неповносправних осіб
388. Кінцевим завданням АФК є:
- а. соціалізація інваліда
  - б. реабілітація інваліда
  - в. матеріальне забезпечення інваліда
  - г. надання інваліду громадянських прав і свобод
389. Кінцевою метою АФК є:
- а. залучення неповносправної особи до занять фізичною культурою і спортом
  - б. реабілітація інваліда
  - в. підвищення якості життя інваліда
  - г. надання інваліду громадянських прав і свобод
390. Основними методами АФК є:
- а. ЛФК і реабілітаційні заходи
  - б. медикаментозне лікування
  - в. апаратне лікування і протезування
  - г. методи фізичної культури
391. Основу навчальної дисципліни АФК становить:
- а. профілактична медицина
  - б. фізична реабілітація і ЛФК
  - в. медична реабілітація
  - г. теорія і методика фізичної культури
392. Об'єктом вивчення і перетворення в АФК є:
- а. здорові люди
  - б. особи, що тимчасово втратили певні функції організму
  - в. особи, які назавжди втратили будь-які функції організму
  - г. спортсмени, що втратили свої функції внаслідок змагально-тренувальної діяльності
393. Назва "адаптивна фізична культура" вибрана у зв'язку з:
- а. адаптацією інвалідів до життя в суспільстві
  - б. адаптацією інвалідів до фізичних навантажень

- в. пристосуванням інвалідів до своїх вад і уражень
  - г. корекцією задач, принципів, засобів, методів і форм базової дисципліни до особливостей контингенту
394. АФК є засобом:
- а. лікування хворих спортсменів
  - б. профілактики травматизму і захворювань спортсменів, які ведуть до інвалідності
  - в. повноцінного життя людини в її новому статусі, що виник внаслідок травми чи захворювання
  - г. вторинної профілактики, необхідної для збереження результатів отриманих в процесі лікування інваліда
395. Дефініція "здоров'я" по відношенню до інвалідів:
- а. не реалізується
  - б. реалізується частково
  - в. реалізується повністю
  - г. реалізується як поняття "життєздатності"
396. Метою АФК є:
- а. відновлення здоров'я інваліда
  - б. максимально можливий розвиток життєздатності інваліда
  - в. залучення інвалідів до занять фізичною культурою і спортом
  - г. відновлення втрачених функцій за допомогою ЛФК, масажу, гідротерапії
397. Основним принципом АФК є:
- а. максимально можливий розвиток життєздатності людини за допомогою методів і засобів АФК
  - б. відновлення втрачених функцій за допомогою ЛФК, масажу, гідротерапії та інших екологічно виправданих засобів
  - в. підтримка оптимального фізичного стану за допомогою методів і засобів АФК
  - г. відновлення здоров'я інваліда і залучення його до суспільно-корисної праці
398. Основним підходом в АФК є:
- а. нозологічний
  - б. функціональний
  - в. загально-освітній
  - г. індивідуально-особистісний
399. Зміст адаптивного фізичного виховання направлений на:
- а. засвоєння основ адаптивної шкільної освіти і адаптивної професійно-прикладної освіти
  - б. формування у інвалідів фонду життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок
  - в. активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, що затрачуються інвалідом в результаті його життєдіяльності
  - г. на відновлення у інвалідів тимчасово втрачених або порушених функцій після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень
400. Зміст адаптивного спорту направлений на

- а. формування у інвалідів високої спортивної майстерності і досягнення ними щонайвищих результатів
  - б. формування у інвалідів фонду життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок
  - в. активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, що затрачуються інвалідом в результаті його життєдіяльності
  - г. на відновлення у інвалідів тимчасово втрачених або порушених функцій після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень
401. Зміст адаптивної рухової рекреації направлений на:
- а. формування у інвалідів високої спортивної майстерності і досягнення ними щонайвищих результатів
  - б. формування у інвалідів фонду життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок
  - в. активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, що затрачуються інвалідом в результаті його життєдіяльності
  - г. на відновлення у інвалідів тимчасово втрачених або порушених функцій після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень
402. Зміст адаптивної фізичної реабілітації направлений на:
- а. формування у інвалідів високої спортивної майстерності і досягнення ними щонайвищих результатів
  - б. формування у інвалідів фонду життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок
  - в. активізацію, підтримку або відновлення фізичних сил, що затрачуються інвалідом в результаті його життєдіяльності
  - г. на відновлення у інвалідів тимчасово втрачених або порушених функцій після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень
403. Основна задача адаптивного фізичного виховання полягає у:
- а. формуванні спортивної культури інваліда, залученні його до суспільно-історичного досвіду в даній сфері
  - б. прищепленні неповносправній особі світогляду гедонізму
  - в. формуванні потреби в систематичних заняттях фізичною підготовкою і реалізації здорового способу життя
  - г. виробленні навичок використання екологічно виправданих засобів та комплексів фізичних вправ, які стимулюють найшвидше відновлення організму
404. Основна задача адаптивного спорту полягає у:
- а. формуванні спортивної культури інваліда, залученні його до суспільно-історичного досвіду в даній сфері
  - б. прищепленні неповносправній особі світогляду гедонізму
  - в. формуванні потреби в систематичних заняттях фізичною підготовкою і реалізації здорового способу життя
  - г. виробленні навичок використання екологічно виправданих засобів та комплексів фізичних вправ, які стимулюють найшвидше відновлення організму
405. Структуру АФК формують:
- а. ЛФК, фізична реабілітація, туризм, спорт вищих досягнень
  - б. фізичне виховання, адаптивний рекреаційно-оздоровчий спорт, адаптивна фізична реабілітація, лікувальна фізична культура



- в. адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивна фізична рекреація, медична реабілітація
- г. адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивна фізична рекреація, адаптивна фізичну реабілітація

406. Педмайстерність – 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

407. 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

408. Функції фахівця фізичної культури:

- а. а)освітня розвивальна виховна оздоровча конструктивна організаційна
- б. освітня пізнавальна оздоровча конструктивна організаційна
- в. дидактична пізнавальна оздоровча конструктивна організаційна комунікативна
- г. дидактична розвивальна виховна оздоровча конструктивна організаційна комунікативна

409. Складові професійно-педагогічної компетентності вчителя ФК:

- а. вміння, навички, педагогічні здібності
- б. знання, вміння, навички
- в. знання, вміння, навички і педагогічна культура
- г. знання, вміння, педагогічна техніка

410. 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

411. Педагогічні здібності вчителя ФК:

- а. методична діяльність
- б. педагогічна діяльність
- в. креативність
- г. емоційна стабільність

412. 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

413. Вміння використовувати психофізичний апарат як інструмент виховного впливу, прийом володіння собою (власним організмом, настроєм, мовленням, увагою і увагою) і впливу на інших (вербальними і невербальними засобами) – це:

- а. педагогічна майстерність
- б. педагогічна техніка
- в. професійна здатність
- г. професійна компетентність

414. Види спілкування у діяльності вчителя фізичної культури:

- а. вербальне і комунікативне
- б. естетичне, вербальне і невербальне
- в. вербальне і невербальне
- г. комунікативне

415. До основних стилів спілкування вчителя ФК з учнями відносять:

- а. авторитарний і ліберальний
- б. авторитарний, демократичний
- в. авторитарний, ліберальний, демократичний
- г. усі відповіді правильні

416. Конфліктогени – це:

- а. слова, наміри, вчинки, дії або бездіяльність, які "сприяють виникненню конфлікту"
- б. сказані образливі слова
- в. необдумані вчинки
- г. дії або бездіяльність, які "сприяють виникненню конфлікту"

417. Норми часової, просторової орієнтації партнерів по спілкуванню вивчає:

- а. жестика
- б. кінетика
- в. праксеміка
- г. пантоміміка

418. Моторику всього тіла: позу, ходу, нахили, поставу відображає:

- а. жестика
- б. кінетика
- в. праксеміка
- г. пантоміміка

419. Головна мета педагогіки фізичного виховання та спорту:

- а. перетворити педагогічні знання конкретно до діяльності тренера, вчителя фізичного виховання, керівника спортивних секцій
- б. оволодіння спортивною технікою
- в. покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості
- г. засвоєння учнем принципів і правил спортивної діяльності щодо оволодіння їм руховими діями

420. 3 Професійно важливі якості вчителя фізичного виховання поділяються на:

- а. морально-вольові
  - б. перцептивні
  - в. психомоторні
  - г. усі відповіді правильні
421. Уміння вчителя фізичної культури поділяються на:
- а. конструктивні, організаторські
  - б. комунікативні, гностичні
  - в. рухові
  - г. усі відповіді правильні
422. Що є спортивною спорудою?
- а. манеж
  - б. конференц-зал
  - в. будинок культури
  - г. тир
423. Призначення спортивних споруд:
- а. для видовищних дійств
  - б. для занять фізичною культурою і спортом
  - в. для виставок і торгових ярмарків
  - г. для проведення змагань
424. Як класифікуються спортивні споруди?
- а. відкриті та криті
  - б. спеціальні та універсальні
  - в. комплексні
  - г. спеціальні та універсальні у відкритому і критому варіантах
425. Назвіть типові відкриті спортивні споруди:
- а. майданчики та манежі
  - б. спортзали та поля
  - в. веслувальні канали й автодроми
  - г. майданчики та поля
426. Спортивний корпус – це:
- а. декілька залів на різних рівнях
  - б. спортивний зал і футбольне поле
  - в. п'ять залів у суцільній будівлі
  - г. декілька залів у навчальному корпусі
427. Спортивне обладнання – це:
- а. одяг і взуття
  - б. засоби безпеки і захисту
  - в. засоби для занять певним видом спорту
  - г. спортивні лави, шведські стінки, канати
428. Що є спортивним ядром у термінології спортивних споруд?
- а. металева куля

- б. футбольне поле і легкоатлетичні сектори
  - в. футбольне поле і трибуни
  - г. футбольне поле, легкоатлетичні майданчики і трибуни
429. Спортивний комплекс – це:
- а. футбольне поле і бігові доріжки
  - б. легкоатлетичні сектори і глядацькі трибуни
  - в. комплексний манеж
  - г. кілька різних спортивних споруд, розміщених на одній території
430. Головна частина у басейні – це:
- а. водний простір
  - б. ванна
  - в. обхідні доріжки
  - г. приміщення басейну
431. Манеж – це:
- а. великий спортзал
  - б. багатоярусний будинок із кількома залами
  - в. великий просторий спортзал без опор і перегородок зі спеціальним покриттям
  - г. виставкове приміщення
432. Кінноспортивний манеж – це:
- а. споруда для кінних перегонів
  - б. споруда для утримання коней
  - в. спортивна споруда для верхової їзди
  - г. спортивна споруда для змагань
433. Універсальною спортивною спорудою є:
- а. стадіон
  - б. тир
  - в. шкільний спортзал
  - г. плавальний басейн
434. Спортивні майданчики поділяються на:
- а. ігрові та спеціальні
  - б. легкоатлетичні та поля
  - в. спеціальні та легкоатлетичні
  - г. ігрові
435. Біатлонний стадіон – це:
- а. місце старту і фінішу
  - б. місце стрільби
  - в. приміщення для суддів, спортсменів, місця для глядачів
  - г. все перераховане вище
436. Спеціальні спортивні манежі – це:
- а. ігрові, легкоатлетичні, гімнастичні
  - б. кінні, велотреки

- в. ігрові, легкоатлетичні, кінноспортивні, футбольні
  - г. футбольні, плавальні, баскетбольні, стрілецькі
437. Спортивне ядро – це:
- а. металева куля
  - б. яма для стрибків, бігові доріжки
  - в. футбольне поле
  - г. футбольне поле разом з місцями для занять легкою атлетикою
438. Типові плавальні басейни бувають:
- а. 25-метрові
  - б. 50-метрові
  - в. 25- і 50-метрові
  - г. 100-метрові
439. Як часто проводяться Олімпійські ігри сучасності?
- а. щороку
  - б. щоліта
  - в. раз на два роки
  - г. раз на чотири роки
440. В якому році були проведені перші зимові Олімпійські ігри?
- а. у 1900 році
  - б. у 1896 році
  - в. у 1924 році
  - г. у 1956 році
441. В якому місті були проведені перші зимові Олімпійські ігри?
- а. Гельсінкі, Фінляндія
  - б. Ужгород, Україна
  - в. Шамоні, Франція
  - г. Сідней, Австралія
442. В якій грі використовується найлегший м'яч?
- а. теніс
  - б. водне поло
  - в. настільний теніс
  - г. хокей на траві
443. Що є символом Олімпійських ігор?
- а. Зевс Олімпійський
  - б. богиня перемоги Ніка
  - в. п'ять переплєтених між собою кілець
  - г. атлет зі смолоскипом
444. Що символізують олімпійські кільця?
- а. взаєморозуміння між атлетами
  - б. єдність п'яти континентів
  - в. мир під час Ігор

- г. рівність між чоловіками і жінками
445. Якого кольору прапор Олімпійських ігор?
- а. білого з зображенням олімпійського гасла
  - б. жовтого з зображенням олімпійського символу
  - в. синього, чорного, червоного, жовтого зеленого з зображенням олімпійського гасла
  - г. білого з зображенням олімпійського символу
446. Назвіть гасло Олімпійських ігор?
- а. Краще! Спритніше! Сильніше!
  - б. Дальше! Вище! Швидше!
  - в. Швидше! Вище! Сильніше!
  - г. Хоробріше! Мужніше! Піднесено!
447. Чим нагороджують олімпійського переможця на п'єдесталі?
- а. лавровим вінком
  - б. амфорою
  - в. медаллю
  - г. яблуками
448. Яка церемонія передує проведенню Олімпійських ігор?
- а. організаційна нарада
  - б. олімпійська естафета вогню
  - в. олімпійські збори
  - г. з'їзд спортсменів
449. Що є найвищим органом МОК?
- а. Виконком
  - б. Сесія
  - в. Асамблея
  - г. Президент та його секретаріат
450. Які мови є офіційними мовами МОК?
- а. Німецька, іспанська, російська, арабська
  - б. Французька, англійська
  - в. Німецька, англійська, іспанська
  - г. Французька, англійська, німецька, російська, арабська
451. Неорганічні речовини надають кісткам:
- а. м'якість
  - б. міцність
  - в. еластичність
  - г. крихкість
452. До кісток плечового поясу відноситься кістка:
- а. плечова
  - б. променева
  - в. ліктьова
  - г. лопатка

453. Мале коло кровообігу закінчується:

- а. двома легеневими артеріями
- б. чотирма легеневими артеріями
- в. двома легеневими венами
- г. чотирма легеневими венами

454. Де починається мале коло кровообігу?

- а. лівий шлуночок
- б. ліве передсердя
- в. правий шлуночок
- г. праве передсердя

455. Де закінчується велике коло кровообігу?

- а. ліве передсердя
- б. лівий шлуночок
- в. праве передсердя
- г. правий шлуночок

456. У яких відділах хребта сформований кіфоз?

- а. у шийному
- б. у поперековому
- в. у грудному
- г. у куприковому

457. Яке з наведених визначень найповніше і найточніше розкриває сутність організації у фізичній культурі?

- а. група людей, діяльність яких свідомо координується для досягнення загальної мети
  - б. група людей, які добровільно займаються спільною діяльністю
  - в. група людей, діяльність яких свідомо, керовано або спонтанно координується для досягнення певної мети
  - г. група людей, діяльність яких свідомо, керовано або спонтанно координується для досягнення певної мети
- Загальні особливості організації: визначення місії та цілей наявність ресурсів: люди, капітал, матеріали, технологія, інформація залежність від зовнішнього середовища (економічних і правових умов, громадських організацій, міжнародних подій, законодавчих актів, конкурентів, техніки, менталітету суспільства)горизонтальний поділ праці (визначення конкретних завдань), який зумовлює утворення відповідних підрозділів і служб вертикальний поділ праці, спрямований на координацію роботи, тобто на здійснення процесу управління необхідність управління наявність формальних і неформальних груп здійснення певних видів діяльності (виробничої, фінансової, інвестиційної, торговельної, науково-дослідної)

458. Рік виникнення волейболу?

- а. 1958 р.
- б. 1947 р.
- в. 1859 р.
- г. 1895 р.

459. Родоначальник волейболу?

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

460. Назвіть країну і місто виникнення волейболу?

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

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

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

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

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

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

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

464. Якого виду волейболу не існує?

- а. класичний волейбол
- б. парковий волейбол
- в. прибережний волейбол
- г. пляжний волейбол

465. "Біч-волей" - це?

- а. ігрова дія
- б. пляжний волейбол
- в. подача м'яча
- г. прийом м'яча

466. Слово "волейбол" означає?

- а. "літаючий м'яч "
- б. "гра з м'ячем через сітку "
- в. "гра в м'яч"
- г. "торкнися м'яча три рази "

467. Розміри майданчика у пляжномк волейболі:

- а. 12х24 м



- б. 9x18 м
- в. 8x16 м
- г. 7x14 м

468. Склад команди у пляжному волейболі:

- а. 5 чол.
- б. 4 чол.
- в. 2 чол.
- г. 6 чол.

469. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:

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

470. Освітні завдання гімнастики передбачають:

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

471. Виховні завдання гімнастики передбачають:

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

472. Освітньо-розвиваючі види гімнастики включають:
- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну, професійно-прикладну гімнастику
  - б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику
  - в. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.
  - г. лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику
473. Оздоровчі види гімнастики включають:
- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну, професійно-прикладну гімнастику
  - б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику
  - в. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику
  - г. правильна відповідь відсутня
474. Спортивні види гімнастики включають:
- а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну, професійно-прикладну гімнастику
  - б. ранкову гігієнічну гімнастику, виробничу гімнастику, лікувальну гімнастику, ритмічну гімнастику
  - в. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику
  - г. жодне з перерахованих
475. Завданням основної гімнастики є:
- а. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня
  - б. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови
  - в. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів.
  - г. жодне з перерахованих
476. Основною метою гігієнічної гімнастики є:
- а. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня
  - б. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів
  - в. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови
  - г. жодне з перерахованих
477. 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. жодне з перерахованих
478. Легка атлетика – це

- а. вид спорту, який об'єднує вправи у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях, та складених з цих видів багатоборства
  - б. гімнастичні вправи та вправи на батуті
  - в. вправи, які виконуються легко на відміну від вправ важкої атлетики
  - г. вправи, з яких змагаються в силі та спринті
479. Яка з дистанцій є спринтерською
- а. 800 м
  - б. 600 м
  - в. 100 м
  - г. 500 м
480. До середніх дистанцій відносяться:
- а. 400 м, 600 м, 800 м, 1000 м
  - б. 400 м, 800 м, 1000 м
  - в. 600 м, 800 м, 1500 м
  - г. 800 м, 1500 м
481. Легкоатлетичне семиборство складається з
- а. стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м, бігу на 1500 м, стрибка у довжину
  - б. стрибка з жердиною, штовхання ядра, метання спису, метання диску, бігу на 100 м, бігу на 1500 м, стрибка у довжину
  - в. стрибка у висоту, штовхання ядра, метання спису, бігу на 100 м. з/б, бігу на 100 м, бігу на 1500 м, стрибка у довжину
  - г. бігу на 100 м з/б, стрибка у висоту, штовхання ядра, біг на 200 м, стрибка у довжину, метання спису, бігу на 800 м
482. Які фізичні вправи називаються легкоатлетичними
- а. ходьба, біг, боротьба
  - б. метання, плавання, стрибки
  - в. ходьба, біг, метання
  - г. ходьба, біг, метання, стрибки, багатоборства
483. Довжина дистанції марафонського бігу становить
- а. 32 км
  - б. 40 км
  - в. 50 км 190 м
  - г. 42 км. 195 м
484. Легкоатлетичні стрибки поділяються на такі види:
- а. стрибки з місця, стрибки з розбігу
  - б. у висоту, у довжину, з жердиною
  - в. горизонтальні, вертикальні
  - г. потрійний стрибок, стрибок з місця.
485. Як поділяється біг у легкій атлетиці
- а. на гладкий і кросовий
  - б. гладкий і з перешкодами

- в. естафетний і кросовий
- г. гладкий, з перешкодами, естафетний і кросовий.

486. Батьківщиною футболу як гри є?

- а. Єгипет
- б. Китай
- в. Англія
- г. Греція

487. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з?

- а. ударів по м'ячу
- б. зупинок м'яча
- в. ведення м'яча
- г. ударів по м'ячу головою

488. Що є основним документом в організації змагань з футболу?

- а. календар змагань
- б. заявка команди
- в. регламент змагань
- г. протокол гри

489. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі якщо команди в повному складі?

- а. 22
- б. 11
- в. 25
- г. 18

490. Тривалість гри у футбол?

- а. 90 хв
- б. 80 хв
- в. 60 хв
- г. 100 хв

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

- а. 22
- б. 11
- в. 25
- г. 18

492. Склад волейбольної команди?

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

493. Хто засновник гри баскетбол?

- а. Хольгер Нільсон

- б. Вільям Джонс
  - в. Джеймс Нейсміт
  - г. Леон буф фар
494. У якому році був проведений перший публічний матч з баскетболу?
- а. 1890
  - б. 1891
  - в. 1892
  - г. 1893
495. Хто вперше поставив на наукову основу систему рухливих ігор?
- а. В. Г. Белінський
  - б. Н. С. Ефімова
  - в. П. Ф. Лесгафт
  - г. А. М. Горький
496. Скільки учнів може брати участь одночасно у рухливій грі?
- а. 10-20
  - б. весь клас
  - в. пів класу
  - г. скільки дозволить вчитель
497. Хто регулює проведення рухливих ігор і забав?
- а. суддя
  - б. правила
  - в. положення про гру
  - г. дисциплінованість
498. Вкажіть межі норми частоти дихання для людини:
- а. 8-10 рухів на хвилину
  - б. 9-13 рухів на хвилину
  - в. 10-18 рухів на хвилину
  - г. 15-20 рухів на хвилину
499. Офіційно футбол почав поширюватися в Україні з?
- а. 1878 р.
  - б. 1901 р.
  - в. 1910 р.
  - г. 1894 р.
500. Що є структурною одиницею кістки?
- а. гаверсовий канал
  - б. шар генеральних пластинок
  - в. остеон
  - г. поперечини кісткової речовини

### Основний рівень

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

- а. кожного місяця;
  - б. один раз на квартал;
  - в. один раз на семестр;
  - 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. розвиток фізичних якостей;
  - 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.
9. Урок фізичного виховання характеризується такими рисами:
  - а. характером діяльності вчителя та учнів: характером фізичних вправ, величиною

фізичного навантаження;

б. співвідношенням окремих частин, послідовністю виконання фізичних вправ; способом організації учнів;

в. дидактичною спрямованістю, керівною роллю вчителя, постійним складом учнів, чіткою регламентацією їх діяльності, зумовленістю занять розкладом;

г. кількістю складових частин, змістом окремих частин уроку, їх призначенням та тривалістю.

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

а. один рік;

б. три роки;

в. п'ять років;

г. одинадцять років.

11. Які фізичні якості розвиваються найефективніше в учнів середнього шкільного віку?

а. гнучкість і спритність;

б. сила, витривалість;

в. швидкість;

г. координація рухів.

12. 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 дозвіллю дітей.

13. 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 масовий характер, а секції особистісно-зорієнтовані;

в. оздоровчі гуртки спрямовані на підвищення рухової активності, а секції – підготовку учнів до змагань;

г. мета оздоровчих гуртків - підвищити рівень фізичної підготовленості школярів, секцій – досягти високих результатів під час змагань.

14. Для секційних занять характерна така спрямованість:

а. спортивна;

б. виховна;

в. освітня;

г. святково-оздоровча.

15. Значення рухливих перерв:

а. це активний відпочинок, дозвілля учнів, що підвищує розумову і фізичну працездатність на наступних уроках;

б. це умови виконання фізичних вправ з різних вихідних положень;

в. це активна форма відпочинку учнів, яка проводиться під керівництвом фізоргів класів, учителів;

г. сприяють розвитку фізичних якостей.

16. 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.
17. Назвіть особливості методики проведення уроків у середніх класах.
- а. уроки носять навчальний характер, переважає груповий та індивідуальний метод організації навчальної діяльності, здійснюється диференційований підхід, формуються інструктивні навички та самостійних занять, фізичного самоконтролю, впроваджується система домашніх завдань;
  - б. здійснюється виховання бережливого ставлення до власного здоров'я;
  - в. забезпечується формування знань, умінь і навичок згідно з вимогами навчальної програми;
  - г. створюються умови для розвитку фізичних якостей.
18. 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.
19. 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.
20. У якій віковій групі на уроках фізичної культури використовуються імітаційні вправи, сигнали та орієнтири, цілісне розучування фізичних вправ?
- а. у 10 – 11 класах
  - б. у 5 – 9 класах
  - в. у 1 – 4 класах
  - г. у всіх класах
21. В якому з названих суглобів спостерігається найбільший об'єм рухів?
- а. у плечовому
  - б. у ліктьовому
  - в. у кульшовому
  - г. у колінному
22. Назвіть м'яз бічної стінки черевної порожнини
- а. прямий м'яз живота
  - б. пірамідальний м'яз



- в. квадратний м'яз
  - г. внутрішній косий м'яз живота
23. Які фізичні якості розвиваються найінтенсивніше в учнів старшого шкільного віку?
- а. швидкість;
  - б. гнучкість;
  - в. сила і витривалість;
  - г. координація рухів.
24. Підготовча частина уроку фізичного виховання 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;
25. 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.
26. За педагогічною спрямованістю уроки фізичної культури поділяються на:
- а. предметні, комплексні;
  - б. навчальні, тренувальні, контрольні;
  - в. підсумкові, комбіновані;
  - г. лікувальні, спортивно - тренувальні, професійно-прикладні, загальної фізичної підготовки.
27. У якій частині уроку проходить формування знань, умінь і практичних навичок:
- а. основній;
  - б. вступній;
  - в. підготовчій і заключній;
  - г. організаційно-підготовчій, підсумковій.
28. 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.
29. 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.

30. 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.
31. Чим відрізняються класифікаційні та некласифікаційні змагання?
- а. класифікаційні змагання відповідають вимогам спортивної класифікації, некласифікаційні – проводяться у спрощених умовах.
  - б. класифікаційні – класифікуються за видами спорту, некласифікаційні – проводяться без дотримання правил;
  - в. класифікаційні – це розрядні змагання, а некласифікаційні дозволяють проведення у спрощених умовах.;
  - г. класифікаційні відповідають вимогам спортивної класифікації, на них присуджуються розряди, некласифікаційні – змагання проходять у спрощених умовах, розряди не присвоюються;
32. Для позакласних змагань характерна така спрямованість:
- а. спортивно-святкова;
  - б. виховна;
  - в. освітня;
  - г. видовищна.
33. У змісті рухливих перерв використовується:
- а. ігри, естафети;
  - б. рухливі ігри низької і середньої інтенсивності, ігри-класики, стрибки на скакалці
  - в. двостороння гра у футбол;
  - г. марш-кидок по пересіченій місцевості.
34. Дозування навантаження – це:
- а. зміна його обсягу й інтенсивності;
  - б. виконання фізичних вправ з різних вихідних положень;
  - в. зміна тривалості виконання вправ;
  - г. різна кількість повторень фізичних вправ та тривалість відпочинку між ними.
35. Індивідуальний метод організації навчальної діяльності полягає у тому, що:
- а. учні отримують персональні завдання , які виконують самостійно;
  - б. учні не виконують фізичних вправ разом із класом;
  - в. учні персонально виконують то одну то іншу фізичну вправу;
  - г. учні почергово виконують завдання , займаючись самостійно.
36. 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.
37. Спортивний відбір:

- a. 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 спортсменів, які володіють високим рівнем здібностей що відповідають вимогам специфіки виду спорту.
38. Спорт вищих досягнень характеризується:
- a. відносно невисокими спортивними досягненнями, використанням його з метою підвищення працездатності, відновлення організму людини
  - б. прагненням до досягнень з найбільш високим спортивним результатом;
  - в. специфічною підготовкою;
  - г. індивідуальною підготовкою
39. Чим характерні комбіновані методи виконання вправи ?
- a. стандартним навантаженням;
  - б. змінним навантаженням;
  - в. сукупністю стандартних і змінних навантажень;
  - г. кількістю повторень
40. Стабільність виконання рухової дії оцінюється за :
- a. виконанням дії в постійних умовах;
  - б. якістю техніки;
  - в. варіативністю виконання техніки дії;
  - г. за самопочуттям учнів, частоти дихання
41. Вкажіть активні рухи, спрямовані на розвиток гнучкості :
- a. вправи з самозахопленням;
  - б. вправи з зовнішньою допомогою;
  - в. махові рухи, пружні, нахили;
  - г. вправи з обтяженням
42. На якому етапі шкільного віку необхідно формувати правильну поставу ?
- a. в молодшому шкільному віці;
  - б. в середньому і старшому шкільному віці;
  - в. впродовж всіх періодів шкільного віку;
  - г. у дошкільному віці
43. Комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи складається з таких розділів :
- a. спортивно-оздоровчі заходи в режимі дня, уроки фізичної культури, позакласні форми занять фізичною культурою і спортом, загальношкільні спортивно-оздоровчі і спортивні заходи
  - б. пояснювальна записка, уроки фізичної культури;
  - в. уроки фізичної культури, позакласна робота, додатки;
  - г. спортивно-оздоровчі заходи, додатки
44. Скільки розділів має план спостереження і аналіз уроку фізичної культури ?
- a. 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
45. 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. форми фізичної культури в режимі навчального дня;
  - г. спорт, змагальна діяльність
46. Який вид діяльності відноситься до допоміжних дій ?
- а. шикування, перешикування, устаткування та придбання приладів, виконання страхування;
  - б. виконання підготовчих вправ;
  - в. слухання, пояснення виконання вправ;
  - г. домашнє завдання, оцінка уроку
47. 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 уроку
  - г. наявність план-конспекту, інвентар потрібний для уроку
48. Основним завданням фізичної культури в молодіжному віці 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
49. Що означає позитивне перенесення навички ?
- а. присутність подібності в основі техніки дії
  - б. присутність подібності в заключній фазі дії
  - в. присутність подібності в деталях техніки дії
  - г. присутність подібністю зовнішніми формами
50. Вкажіть режим, при якому м'язи здійснюють силу без зміни своєї довжини :
- а. переборюючий
  - б. уступаюча форма
  - в. уступаючий режим
  - г. ізометричний режим
51. 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
52. Які методи в більшій мірі 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

53. Яка система перевірки успішності проводиться на уроках ФК ?

- а. контрольна перевірка
- б. поточна перевірка
- в. модульна перевірка
- г. модульна перевірка та інша

54. Що необхідно вказати в розділі "Проведення уроку" в плані спостереження і аналізу уроку ?

- а. організаційне забезпечення уроку, навчально-вихована робота вчителя
- б. стан конспекту до уроку, підготовка вчителя до уроку
- в. висновок щодо уроку
- г. аналіз уроку

55. 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

56. Заняття з фізичної культури в дошкільному віці мають проводитись за схемою ?

- а. неурочних форм занять
- б. урочних форм занять
- в. прогулянки
- г. ігрове заняття

57. Що характеризує динаміку хронометражу ?

- а. відсоткове відношення загальної і моторної щільності уроку
- б. відсоткове відношення усіх видів діяльності за частинами і уроку в цілому
- в. відношення часу однієї діяльності, до уроку в цілому
- г. відношення затрати часу до кількості виконаних рухів учнями

58. Після якої діяльності необхідно брати показники ЧСС на уроці ФК ?

- а. пояснення
- б. виконання вправ
- в. очікування черги
- г. відпочинку

59. 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

60. Вкажіть вправу для виховання координаційних здібностей, в якій відображений один з прийомів "введення незвичайних вихідних положень " :
- а. метання диску лівою рукою
  - б. стрибки у довжину зі стійки спиною до направлення стрибку
  - в. ігрові вправи зі збільшення кількості м'ячів
  - г. біг з низького старту спиною до руху
61. Тривалість роботи при розвитку швидкості одинокої дії і частоти має бути такою, щоб :
- а. протягом вправи наступала втома
  - б. за хвилину було виконано 30-40 рухів
  - в. впродовж виконання вправи, велика швидкість виконання підтримувалась за 10 секунд
  - г. швидкісні вправи з додатковим предметами
62. Яка частина уроку вирішує задачу приведення організму та техніки учнів в оптимальний стан, підведення підсумків навчальної діяльності, ознайомлення з домашнім завданням?
- а. Основна
  - б. Заключна
  - в. Підготовча
  - г. Всі вище названі
63. Прискорення готовності основних фізіологічних систем організму людини проходить під час виконання до роботи :
- а. ранкової гімнастики
  - б. динамічні хвилинки
  - в. динамічні паузи
  - г. гімнастика до занять
64. Яка мета ставиться на першому етапі навчання?
- а. удосконалення освоєння техніки руху
  - б. формування основ уміння виконувати засвоєну дію
  - в. завершення формування рухливого уміння
  - г. закріплення вправи
65. Який з методів має визначне значення на третьому етапі навчання?
- а. ігровий та змагальний метод
  - б. метод варіативності вправи
  - в. всі методи, що вказані
  - г. змагальний метод
66. Задачі оптимізації фізичного розвитку, спеціальної освіти і виховання вирішуються в єдності на:
- а. підготовчій та основній частині уроку
  - б. основній та заключній частині уроку
  - в. протягом всього року
  - г. впродовж півріччя
67. Підбір фізичних вправ виробничої гімнастики залежить від :

- а. вікових характеристик
  - б. виду професії
  - в. рівня фізичної підготовленості
  - г. стану здоров'я
68. Які функції ФК відносяться до специфічних?
- а. спортивні, професійно-прикладні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні
  - б. інформаційні, нормативні
  - в. естетичні, виховні
  - г. інтелектуальні
69. Яка біологічна послідовність шкільного віку?
- а. середній, молодший, старший
  - б. молодший, середній, старший
  - в. молодший, старший, середній
  - г. старший середній молодший
70. 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
71. 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
72. Сприяння повноцінному відновленню працездатності учнів в режимі навчальних занять проходить під час виконання:
- а. динамічні паузи та динамічні хвилинки
  - б. гімнастики до початку уроків
  - в. виробничої гімнастики
  - г. іграх та змаганнях
73. Під змістом фізичної вправи розуміється:
- а. будова рухової дії
  - б. руховий склад
  - в. сукупність основних процесів, які проходять при виконанні фізичної вправи, а також руховий склад
  - г. фізичні вправи задовільняють природну потребу людини в рухах
74. Скільки розділів необхідно планувати в робочому плані семестр?
- а. 3 розділи: основи знань, практична підготовка, домашнє завдання
  - б. 5 розділів: основи знань, технічна підготовка, тактична підготовка, психічна підготовка, домашнє завдання
  - в. 4 розділи: основи знань, уміння і навички, розвиток фізичних якостей, домашнє

завдання

г. 2 розділи : основи знань, технічна підготовка

75. 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

76. 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

77. Виконання вправи в різних її варіантах характеризує:

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

78. В чому сутність кінцевої мети навчання 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

79. Який інтервал відпочинку використовується між повтореннями, при вихованні координаційних здібностей?

- а. експериментальний
- б. повний
- в. твердий
- г. гнучкий

80. Вкажіть методику при 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

81. 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

82. Досягнення готовності спортсмена забезпечується за рахунок:

- а. змагань



- б. спортивного відбору
  - в. спортивного тренування
  - г. прогресу в спортивній діяльності
83. Формування психологічної готовності до участі в конкретних змаганнях проходить під час:
- а. загальної психічної підготовки
  - б. спеціальної психічної підготовки
  - в. спеціальної тактичної підготовки
  - г. загальної тактичної підготовки
84. Який мінімум мікроциклів включає в себе мезоцикл?
- а. 8 мікроциклів
  - б. 5 мікроциклів
  - в. 2 мікроцикли
  - г. 4 мікроцикли
85. Цикли, що відносяться до періодизації великих циклів тренування?
- а. Мезоцикли
  - б. Мікроцикли
  - в. Макроцикли
  - г. Мегацикли
86. Формування найбільш високого змагального потенціалу з метою досягнення запланованих спортивних результатів визначає:
- а. підготовчий період
  - б. змагальний період
  - в. перехідний період
  - г. мотиваційний період
87. До засобів технічної підготовки відносяться:
- а. змагальні і спеціально-підготовчі вправи
  - б. загально-підготовчі вправи
  - в. гігієнічні засоби
  - г. порядок формування або перебудови фаз змагальної вправи
88. В процесі формування змагального потенціалу найбільш важливими є:
- а. фізична та психічна підготовка
  - б. тактична та технічна підготовка
  - в. фізична, технічна, тактична і психічна підготовка
  - г. психічна підготовка
89. Принцип хвилеподібної динаміки навантаження характеризується:
- а. тенденцією підвищення і зниження тренувальних навантажень
  - б. поступовістю адаптації організму до навантажень
  - в. тенденцією адаптацій організму до максимальних навантажень
  - г. зниженням тренувальних навантажень
90. В який період надається перевага технічній і тактичній підготовці спортсмена?

- а. змагальний
- б. підготовчий період (в спеціально-підготовчому етапі)
- в. перехідний
- г. основний

91. Фізична підготовленість, що досягається в процесі фізичної підготовки до трудової або іншої діяльності, характеризується:

- а. високою стійкістю до стресових ситуацій, впливу несприятливих умов зовнішнього середовища і різних захворювань;
- б. рівнем працездатності та запасом рухових умінь і навичок;
- в. хорошим розвитком систем дихання, кровообігом, достатнім запасом надійності, ефективності та економічності;
- г. високими результатами в навчальній, трудовій та спортивній діяльності.

92. Фізична культура орієнтована на вдосконалення

- а. фізичних і психічних якостей людей;
- б. техніку рухових дій;
- в. працездатності людини;
- г. природних фізичних властивостей людини.

93. Відмінною ознакою фізичної культури є:

- а. розвиток фізичних якостей і навчання руховим діям;
- б. фізична досконалість;
- в. виконання фізичних вправ;
- г. заняття у формі уроків.

94. В ієрархії принципів в системі фізичного виховання принцип всебічного розвитку особистості слід віднести до:

- а. загальним соціальним принципам виховної стратегії суспільства;
- б. загальним принципам освіти і виховання;
- в. принципам, що регламентує процес фізичного виховання;
- г. принципам навчання.

95. 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.

96. Інтенсивність виконання вправ можна визначити по 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.

97. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності, тому що:

- а. під час занять виконуються рухові дії, сприяють розвитку сили і витривалості;

- б. втома, що досягається активізує процеси відновлення та адаптації;
- в. в результаті підвищується ефективність та економічність дихання і кровообігу;
- г. людина, що займається фізичними вправами, здатна виконати великий обсяг фізичної роботи за відведений відрізок часу.

98. Правильне дихання характеризується:

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

99. Правильною поставою можна вважати, якщо ви, стоячи біля стіни, торкаєтесь її:

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

100. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що:

- а. він забезпечує ритмічність роботи організму
- б. він дозволяє правильно планувати справи протягом дня
- в. розподіл основних справ здійснюється більш-менш стандартно протягом кожного дня
- г. він дозволяє уникати невиправданих фізичних напруг

101. Заміна одних видів діяльності іншими, регульована режимом дня, дозволяє підтримати працездатність протягом дня, тому що:

- а. це позитивно позначається на фізичному і психічному стані людини;
- б. знімає стомлення нервових клітин організму;
- в. ритмічне чергування роботи з відпочинком попереджає виникнення перенапруги;
- г. притупляється почуття загальної втоми і підвищує тонус організму.

102. Чому на уроках фізичної культури виділяють підготовчу, основну та заключну частини?

- а. так вчителю зручніше розподіляти різні за характером вправи
- б. це обумовлено необхідністю управляти динамікою працездатності учнів
- в. виділення частин в уроці вимагає Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
- г. тому, що перед уроком, як правило, ставляться завдання і кожна частина уроку призначена для вирішення одного з них

103. Які вправи неефективні при формуванні статури:

- 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

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

- а. групою продовженого дня;
- б. основною медичною групою;

- в. спортивної групою;
- г. здоровою медичною групою.

105. 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 переходити до вправ, навантажуючи 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

106. Для розвитку швидкості використовують:

- а. рухливі та спортивні ігри
- б. вправи в бігу з максимальною швидкістю на короткі дистанції
- в. вправи на швидкість реакції та частоту рухів
- г. рухові дії, що виконуються з максимальною швидкістю

107. Крайні умови для розвитку швидкості реакції створюються під час:

- а. рухливих і спортивних ігор
- б. човникового бігу
- в. стрибків у висоту
- г. метань

108. При розвитку гнучкості слід прагнути:

- а. гармонійного збільшення рухливості в основних суглобах
- б. досягнення максимальної амплітуди рухів у основних суглобах
- в. оптимальної амплітуди рухів в плечовому, тазостегновому, коліном суглобах
- г. відновлення нормальної амплітуди рухів суглобів

109. 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

110. При аналізі техніки прийнято виділяти основу, головну ланку і деталі техніки. Що розуміють під основою:

- а. набір елементів, що характеризує індивідуальні особливості виконання цілісного рухової дії
- б. склад і послідовність елементів, що входять в рухову дію
- в. сукупність елементів, необхідних для вирішення рухового завдання
- г. найбільш важлива частина певного способу вирішення рухової задачі

111. 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 основи техніки
  - в. кількості елементів, що складають рухову дію
  - г. переваги вчителя
112. Процес навчання руховій дії рекомендується починати із засвоєння:
- а. основи техніки
  - б. головної ланки техніки
  - в. підвідних вправ
  - г. вихідного положення
113. Фізкультхвилинки, як одну з форм занять фізичними вправами, слід віднести до:
- а. урочної форми занять фізичними вправами
  - б. "малої" неурочної форми
  - в. "великої" неурочної форми
  - г. змагальної форми
114. Який розділ комплексної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл не є типовим?
- а. уроки фізичної культури
  - б. позакласна робота
  - в. спортивно-масові і спортивні заходи
  - г. зміст і організація педагогічної практики
115. Вимірювання ЧСС відразу після пробігання відрізка дистанції слід віднести до одного з видів контролю:
- а. оперативного
  - б. поточним
  - в. попередньою
  - г. підсумкового
116. Непідготовленість вчителя до уроку, незадовільна дисципліна учнів є причинами зниження:
- а. загальної щільності уроку
  - б. моторної щільності уроку
  - в. фізичної працездатності займаються
  - г. емоційного стану займаються
117. При розробці змісту уроку фізичної культури не 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
118. 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

119. 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 дидактичним

120. Максимальному прояву фізичних та вольових зусиль сприяє ?

- а. метод слова,
- б. наочності
- в. систематичності
- г. змагальний метод,

121. Який етап навчання рухам відповідає закріпленню і вдосконаленню рухової дії?

- а. перший
- б. другий
- в. третій
- г. всі відповіді вірні

122. Яким етапом навчання рухам є їх поглиблене розучування?

- а. всі відповіді вірні
- б. перший
- в. другий
- г. третій

123. 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

124. 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

125. 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

126. Навчання руховим діям починається з:

- а. створення загального початкового уявлення (змістового і зорового) про рухову дію і

- спосіб його виконання;
- б. безпосереднього розучування техніки рухової дії по частинах;
- в. безпосереднього розучування техніки рухової дії в цілому;
- г. розучування загально підготовчих вправ.

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

- а. повним
- б. суперкомпенсаторним
- в. активним
- г. строго регламентованим

128. 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.

129. 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.

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

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

131. У відповідності зі станом здоров'я, фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості всі школярі розподіляються на наступні медичні групи:

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

132. Для розвитку вестибулярної стійкості потрібно частіше застосовувати вправи:

- а. на рівновагу;
- б. на координацію рухів;
- в. на швидкість рухів;
- г. на силу.

133. На уроках фізичної культури вправи на витривалість завжди слід виконувати:

- а. на початку основної частини уроку;
- б. в середині основної частини уроку;

- в. у кінці основної частини уроку;
- г. у заключній частині уроку.

134. Для підтримки емоційного тону й закріплення пройденого на уроці фізичної культури матеріалу вчителів слід завершити основну частину:

- а. вправами на гнучкість;
- б. рухливими іграми та ігровими завданнями;
- в. переглядом навчальних відеофільмів;
- г. вправами на координацію рухів.

135. 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. за пульсом, диханням і зовнішніми ознаками стомлення дітей.

136. 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.

137. 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.

138. 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.

139. 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 освоєння нового матеріалу.

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

- а. заняття урочного типу;
- б. заняття неурочного типу;



- в. рухливі хвилинки та паузи;
- г. "спортивна година".

141. 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 сад.

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

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

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

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

144. 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;

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

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

146. 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.

147. 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.

148. Яка робота з фізичної культури входить до позакласної:

- а. системи змагань
  - б. системи навчальної роботи школи;
  - в. системи уроків з фізичної культури;
  - г. системи позакласної освітньо-виховної роботи;
149. Назвіть планування, що відображається у формі плану-графіку на рік?
- а. оперативне.
  - б. перспективне;
  - в. циклічне;
  - г. тематичне;
150. Що відноситься до позакласних форм фізичної культури в школі:
- а. гуртки, секції з видів спорту, секції туризму
  - б. урок фізичної культури
  - в. рухлива перерва, фізкультхвилинка
  - г. усе назване
151. 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.
152. 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.
153. Якість проведеного заняття визначається за таким критерієм:
- а. ступенем вирішення поставлених на уроці завдань;
  - б. емоційністю вправ;
  - в. організацією уроку;
  - г. суворо регламентованим навантаженням.
154. На основі якого документу розробляється план-конспект уроку:
- а. плану-графіку на семестр;
  - б. перспективного плану;
  - в. річного плану-графіку;
  - г. поурочного робочого плану.
155. 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.
156. 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.

157. Чи є необхідною аеробна розминка:

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

158. Що визначає виховання здорових, гармонійно розвинутих людей, всебічно підготовлених до високопродуктивної праці та захисту держави ?

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

159. 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

160. Які види виховання здійснюються в процесі фізичного виховання?

- а. словесні, наочні, практичні, теоретичні,
- б. оздоровчі, виховні, освітні
- в. словесні, оздоровчі, теоретичні, естетичні
- г. розумове, трудове, моральне, естетичне, екологічне, патріотичне,

161. Що відносять до дидактичних принципів системи фізичного виховання ?

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

162. У який принцип входить формування стійкого інтересу і свідомого ставлення до фізичного виховання?

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

163. Планомірне, прогресуюче підвищення вимог передбачає :

- а. принцип міцності і прогресування
- б. принцип доступності,

- в. принцип свідомості і активності,
  - г. принцип систематичності,
164. Які з методів належить до методів фізичного виховання ?
- а. оздоровчі, освітні, виховні,
  - б. свідомості і активності, доступності, систематичності
  - в. словесні, освітні, практичні
  - г. словесні, наочні, практичні методи,
165. 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
166. Що відносять до методів закріплення та удосконалення рухової дії ?
- а. в цілому, по частинах, підвідних вправ,
  - б. методи тренування фізичних якостей
  - в. метод комбінованої вправи
  - г. ігровий, змагальний,
167. Що належить до методів розвитку фізичних якостей ?
- а. ігровий, змагальний,
  - б. в цілому, по частинах, підвідних вправ,
  - в. ігровий, змагальний, по частинах
  - г. методи розвитку фізичних якостей
168. Який з методів вивчає сюжетно-рольову організацію рухової діяльності?
- а. методи тренування фізичних якостей,
  - б. метод слова
  - в. змагальний метод
  - г. ігровий,
169. Назвіть метод, що забезпечує навчання шляхом демонстрації?
- а. змагальний
  - б. метод слова
  - в. ігровий
  - г. наочності
170. 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
171. Що здійснює вчитель за допомогою методу слова ?
- а. навчання шляхом демонстрації,
  - б. вчитель здійснює передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку

діяльності учнів

- в. вчитель здійснює передачу інформації шляхом демонстрації
- г. вчитель проводить аналіз і оцінку діяльності учнів

172. За допомогою методу наочності вчитель може здійснювати :

- а. вчитель здійснює передачу інформації,
- б. здійснює управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
- в. проводить навчання практичним методом
- г. навчання шляхом демонстрації,

173. Що входить до класифікація фізичних вправ 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,

174. За якою ознакою силові, швидкісні, вправи на гнучкість, на витривалість, на координацію відносяться до класифікації фізичних вправ ?

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

175. Метою третього етапу навчання руховим діям є :

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

176. Що можна віднести до основних засобі виховання силових здібностей ?

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

177. Охарактеризуйте комбіновані методи виконання вправи ?

- а. стандартне навантаження
- б. змінне навантаження
- в. кількість повторень
- г. сукупністю стандартних і змінних навантажень

178. За якими критеріями можна оцінити стабільність виконання рухової дії ?

- а. якістю техніки його виконання в постійних умовах
- б. якістю техніки його виконання в різноманітних умовах
- в. за самопочуттям учнів, частоти дихання
- г. варіативністю виконання техніки дії

179. Які активні рухи спрямовані на розвиток гнучкості ?

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

180. В залежності 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

181. До м'язів, що формують поставу, відносяться:

- а. м'язи, що розгинають хребет
- б. міжреберні м'язи
- в. м'язи верхньої кінцівки
- г. великий грудний м'яз

182. План спостереження і аналіз уроку фізичної культури складається з

- а. 3 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку
- б. 2 розділи : проведення уроку, оцінка за урок
- в. 4 розділи : підготовка до уроку, проведення уроку, закінчення уроку, оцінка
- г. 5 розділів : підготовка місця занять, підготовка конспекту уроку, зміст уроку, проведення уроку, закінчення уроку

183. Що характеризує позитивне перенесення навички ?

- а. присутність подібності в заключній фазі дії
- б. присутність подібності в деталях техніки дії
- в. присутність подібності в основі техніки дії
- г. присутність подібністю зовнішніми формами

184. 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

185. Як можна охарактеризувати динаміку хронометражу ?

- а. відсоткове відношення усіх видів діяльності за частинами і уроку в цілому
- б. відношення часу однієї діяльності, до уроку в цілому
- в. відсоткове відношення загальної і моторної щільності уроку
- г. відношення затрати часу до кількості виконаних рухів учнями

186. Якою повинна бути тривалість роботи при розвитку швидкості одинокої дії і частоти ?

- а. такою,протягом вправи наступала втома
- б. за хвилину було виконано 30-40 рухів
- в. впродовж виконання вправи велика швидкість виконання підтримувалась за 10 секунд
- г. швидкісні вправи з додатковим предметами

187. Вкажіть вірну відповідь, "хто відповідає за фізичну культуру школярів в сім'ї" ?

- а. вчитель ФК
- б. керівник позакласної роботи
- в. батьки
- г. класний керівник

188. Основна частина уроку виконує функції

- а. вирішення поставлених до уроку завдань
- б. вирішення виховних завдань
- в. підготовка організму до виконання основної роботи
- г. відновлення організму

189. 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

190. Що вирішує формування оптимального рівня працездатності до навчальних занять?

- а. динамічна хвилинка
- б. рухлива перерва
- в. динамічна пауза
- г. гімнастика до навчальних занять

191. За допомогою чого найефективніше розвивається м'язова маса ?

- а. статичних обтяжень
- б. малих обтяжень
- в. середніх обтяжень
- г. за допомогою використання еспандерів

192. У процесі виконання чого, проходить повноцінне відновлення працездатності учнів в режимі навчальних занять ?

- а. гімнастики до початку уроків
- б. рухливої перерви
- в. іграх та змаганнях
- г. динамічні хвилини та динамічні перерви

193. Що є основним змістом фізичної вправи

- а. формування необхідних для життя рухливих умінь і навичок, пов'язаних із ними знань
- б. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини
- в. розвиток і удосконалення фізичних здібностей людини
- г. набуття здоров'я

194. 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
195. Основними ознаками рухового вміння є
- а. стереотипність часткових операцій і параметрів дії;
  - б. мінімальна і невелика ступінь участі рухових автоматизмів в управлінні дії;
  - в. нестабільність, ненадійність, постійна участь свідомості в процесі виконання дії;
  - г. автоматизованість рухів
196. 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
197. Яка основна форма занять фізичного виховання використовується у загальноосвітній школі
- а. гімнастика до занять
  - б. урок фізичної культури
  - в. рухлива перерва
  - г. фізкультхвилина
198. 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. інтенсивність виконання
199. Для якого методу характерна організація рухової діяльності на сюжетно-рольовій основі
- а. ігрового методу
  - б. комбінованого методу
  - в. методу перемінних навантажень
  - г. змагального методу
200. Вкажіть відношення переносу рухових вмінь та навичок, що виникають у процесі їх формування
- а. позитивне і негативне
  - б. пряме та бічне
  - в. одnobічне направлення
  - г. перехресне
201. Яке з визначень характеризує силові здібності
- а. здібність людини протистояти втомі
  - б. здібність виконувати вправу за короткий час
  - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за законом м'язового напруження
  - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
202. 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 спеціалізація
203. Як називається проведений „за схемою” метод організації уроку (при переході від станції до станції)
- а. індивідуальний
  - б. фронтальний
  - в. груповий
  - г. коловий
204. Вік дитини з 2 до 6 років з біологічної точки зору називають
- а. шкільним віком
  - б. молодшим шкільним віком
  - в. раннім дошкільним
  - г. дошкільним віком
205. У яких класах необхідно систематично проводити динамічні хвилинки
- а. у старших класах
  - б. у молодших і середніх класах
  - в. у середніх класах
  - г. у всіх вищеназваних
206. Що відноситься до показників фізичного розвитку
- а. показники розвитку фізичних здібностей людини
  - б. загальний рівень фізичної підготовленості і спортивний результат
  - в. показники здоров'я, будова тіла, розвиток фізичних здібностей людини
  - г. показник частоти серцевих скорочень
207. Які сили в процесі виконання рухової дії відносяться до внутрішніх сил
- а. сила м'язових скорочень
  - б. сила тертя
  - в. сила тяжіння
  - г. сила реакції опору
208. 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
209. Підготовча частина уроку виконує функції
- а. оздоровлення і фізичного розвитку учнів
  - б. вирішення навчальних і виховних завдань
  - в. підготовка учнів до виконання основних завдань уроку
  - г. відновлення працездатності
210. Внутрішня сторона навантаження характеризується

- a. 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
211. Процес навчання руховим діям частіше всього має
- a. два етапи навчання
  - б. п'ять етапів навчання
  - в. три етапи навчання
  - г. чотири етапи навчання
212. У якому документі відображається перспективне планування
- a. 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)
213. Позакласна робота з фізичної культури входить до
- a. системи навчальної роботи школи
  - б. системи уроків з фізичної культури
  - в. системи позакласної освітньо-виховної роботи
  - г. системи змагань
214. Зміст і методи спортивно-реабілітаційної фізичної культури спрямовані на
- a. 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
215. Вкажіть послідовність етапів навчання руховим діям
- a. початкового, поглибленого, удосконаленого
  - б. поглибленого, початкового, удосконаленого
  - в. початкового, удосконаленого, поглибленого
  - г. удосконаленого, поглибленого, початкового
216. Яке планування відображається у формі плану-графіку на рік
- a. перспективне
  - б. циклічне
  - в. тематичне
  - г. оперативне
217. Для того щоб підвищити моторну щільність уроку необхідно
- a. 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
218. 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

219. 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

220. 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

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

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

222. Яка з якостей негативно впливає на розвиток гнучкості при значній її розвиненості

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

223. Виявлення фізичного навантаження під час уроку можливе

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

224. 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

225. Що лежить в основі „методів” строго регламентованої вправи

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

- в. чітке нормування інтервалів відпочинку
  - г. усе вищевказане
226. 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
227. 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
228. Який відпочинок має бути в процесі розвитку швидкості
- а. повним
  - б. оптимальним, щоб до початку наступної вправи біохімічні зміни були нейтралізовані і збудження нервової системи було підвищене
  - в. екстремальним, виконання наступної вправи на фоні втоми
  - г. скороченим
229. При розробці плану-конспекту уроку вчитель спочатку розробляє його
- а. підготовчу частину
  - б. основну частину
  - в. заключну частину
  - г. увідну частину
230. 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
231. 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
232. Одночасне виконання завдання учнями під керівництвом вчителя характеризує метод
- а. індивідуальний
  - б. поточний
  - в. фронтальний
  - г. коловий
233. 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
234. Яка динаміка пульсу повинна бути на уроці
- а. в підготовчій частині уроку – підвищується, в основній – знижується, в заключній – доходить до початкового рівня
  - б. в підготовчій частині уроку – підвищується, в основній – досягає найбільших показників, в заключній – знижується
  - в. в підготовчій частині уроку – досягає максимальних показників, в основній – стабілізується, в заключній – нижче початкового рівня
  - г. рівномірно знижуватись до кінця уроку
235. Формування загальних рис особистості людини вирішують
- а. оздоровчі завдання
  - б. виховні завдання
  - в. освітні завдання
  - г. освітньо-виховні завдання
236. В залежності від потужності механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, витривалість поділяють
- а. загальну і спеціальну
  - б. аеробну і анаеробну
  - в. динамічну і статичну
  - г. максимальну і субмаксимальну
237. Вкажіть основні компоненти, які складають зміст заняття
- а. співвідношення частин уроку, порядок виконання вправ
  - б. характер взаємовідносин учнів, способи організації їх діяльності
  - в. окремі способи діяльності учнів на уроці
  - г. фізичні вправи та ігрова діяльність учнів
238. План-конспект уроку розробляється на основі
- а. плану-графіку на семестр
  - б. перспективного плану
  - в. річного плану-графіку
  - г. поурочного робочого плану.
239. Яка моторна щільність має бути на уроках фізичної культури з розучування нового навчального матеріалу
- а. 100%
  - б. 50-60%
  - в. 30%
  - г. 90-80%
240. 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
241. 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
242. 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
243. Які завдання ставляться перед фізичним вихованням у Збройних силах України
- а. забезпечити бойову готовність військовослужбовців
  - б. відповідати загальній направленості військового навчання, забезпечуючи особливості фізичної підготовки, враховуючи специфіку військ
  - в. формувати і підтримувати на певному рівні фізичні якості військовослужбовців
  - г. формувати і підтримувати на певному рівні фізичної готовності військовослужбовців адекватно до специфіки різного виду військ
244. 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
245. 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
246. 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 раніш сформованих рухових навичок і вмінь
  - г. позитивних змін з боку фізичного розвитку
247. 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. підвищенні працездатності організму

248. Тривалість заключної частини уроку згідно гігієнічних нормативів
- а. 25-30 хв.
  - б. 3-5 хв
  - в. 10-12 хв.
  - г. 10-15 хв.
249. Про достатність фізичних навантажень роблять висновок на підставі
- а. загальної щільності уроку фізичної культури
  - б. моторної щільності уроку фізичної культури
  - в. підготовчої частини уроку фізичної культури
  - г. перших ознак втоми
250. Спеціальна 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
251. 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
252. 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. неправильного нормування навантажень на уроці
253. 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
254. 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
255. 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

256. 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, освітніх

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

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

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

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

259. Який принцип передбачає планомірне, прогресуюче підвищення вимог?

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

260. До методів навчання рухової дії належать

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

261. До часткових методів розвитку фізичних якостей належать

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

262. До методів розвитку фізичних якостей належать

- а. в цілому, по частинах, підвідних вправ
- б. ігровий, змагальний
- в. методи суворої регламентації
- г. ігровий, змагальний, по частинах

263. Що таке топінги?

- а. спеціалізовані висококалорійні суміші для харчування спортсменів



- б. анаболічні препарати
- в. гемостимулюючі препарати
- г. правильна відповідь відсутня

264. Який метод забезпечує навчання шляхом демонстрації?

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

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

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

266. За допомогою методу слова вчитель здійснює

- а. навчання шляхом демонстрації
- б. вчитель здійснює передачу інформації, управління діяльністю, аналіз і оцінку діяльності учнів
- в. вчитель здійснює передачу інформації шляхом демонстрації
- г. вчитель проводить аналіз і оцінку діяльності учнів

267. 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

268. 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

269. 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

270. Рухи, які не є характерними тільки для даної рухової дії, чи можуть виконуватися з деякими варіантами визначають

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

271. 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
272. 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
273. При ізометричному скороченні змінюється:
- а. вірна відповідь відсутня
  - б. довжина м'яза
  - в. напруга
  - г. довжина і напруга
274. 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 з фізичного виховання
  - в. за ознакою прояву фізичних якостей
  - г. залежно від структури рухової дії
275. 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
276. Основні передумови успішного навчання руховим діям визначаються
- а. особистісно-психічними факторами
  - б. попереднім руховим досвідом
  - в. рівнем розвитку фізичних якостей, руховим досвідом і психічною готовністю
  - г. правильним вихідним і кінцевим положенням
277. 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
278. 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

279. 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
280. Мета другого етапу навчання руховим діям полягає в
- а. формування рухового вміння
  - б. формування рухової навички
  - в. формування автоматизованої рухової навички
  - г. формування автоматизованого рухового вміння
281. Мета третього етапу навчання руховим діям полягає в
- а. формування рухового вміння
  - б. формування рухової навички
  - в. формування автоматизованої рухової навички
  - г. формування автоматизованого рухового вміння
282. 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
283. До додаткових природних засобів фізичного виховання належать
- а. фізичні вправи
  - б. сонячна радіація, повітря, вода
  - в. основні, підвідні, підготовчі вправи
  - г. прогулянки, катання на велосипедах, плавання
284. 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
285. Вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера сприяють розвитку фізичної якості
- а. витривалості
  - б. спритності
  - в. гнучкості
  - г. сили
286. До основних методів виховання силових здібностей належать
- а. методи інтервальної, безперервної вправи
  - б. методи максимальних, динамічних, ізометричних зусиль
  - в. темп виконання вправи
  - г. методом повторень

287. До засобів виховання 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, активні, пасивні
  - г. інтенсивність роботи м'язів
288. Активні і пасивні вправи на розтягування, махові, фіксовані, статичні, сприяють розвиткові фізичної якості
- а. сили
  - б. витривалості
  - в. гнучкості
  - г. спритності
289. 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. швидку зміну напруження і розслаблення
290. Методи виховання швидкісних здібностей
- а. метод повторно-регресуючої вправи
  - б. безперервної рівномірної вправи,
  - в. методи варіативної вправи з варіюванням швидкості і прискоренням рухів
  - г. частота необтяжених рухів
291. З яких частин складається урок фізичного виховання?
- а. спеціальна, підготовча, основна
  - б. підготовча, основна, заключна
  - в. підготовча, перехідна, базова
  - г. перехідна, основна, заключна
292. Організація діяльності учнів на уроці фізичного виховання здійснюється такими способами
- а. фронтальним, груповим, індивідуальним методами
  - б. словесними, наочними, практичними методами
  - в. усне опитування, груповий, фронтальний методи
  - г. словесним, практичним
293. Які способи виконання вправ на уроці фізичного виховання?
- а. фронтальний, почерговий, поточний, позмінний, поперемінний способи
  - б. словесні, наочні, практичні методи
  - в. фронтальний, практичний
  - г. поточний, перемінний
294. 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 фізичних якостей
  - г. удосконалення структури рухів і якісних характеристик рухових дій

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

г. поступовий, індивідуальний

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

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

304. 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

305. Під час навчання у загальноосвітній школі рухова активність дітей в кожному наступному класі

- а. незначно збільшується
- б. залишається без змін
- в. зменшується
- г. в залежності від способу життя

306. На підставу 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

307. На підставу якого документу планується робочий план-графік на семестр ?

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

308. 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

309. У якій частині уроку проходить формування знань, умінь і практичних навичок?

- а. вступній
- б. підготовчій і заключній
- в. основній
- г. підготовчій і заключній

310. Для позакласних змагань характерна така спрямованість

- а. виховна

- б. спортивно-святкова
- в. освітня
- г. видовищна

311. Урок фізичного виховання відрізняється такими рисами:

- а. характером діяльності вчителя та учнів: характером фізичних вправ, величиною фізичного навантаження;
- б. дидактичною спрямованістю, керівною роллю вчителя, постійним складом учнів, чіткою регламентацією їх діяльності, зумовленістю занять розкладом;
- в. співвідношенням окремих частин, послідовністю виконання фізичних вправ; способом організації учнів;
- г. кількістю складових частин, змістом окремих частин уроку, їх призначенням та тривалістю

312. 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

313. 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

314. 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

315. Назвіть особливості методики проведення уроків у середніх класах:

- а. здійснюється виховання бережливого ставлення до власного здоров'я;
- б. забезпечується формування знань, умінь і навичок згідно з вимогами навчальної програми;
- в. створюються умови для розвитку фізичних якостей;
- г. уроки носять навчальний характер, переважає груповий та індивідуальний метод організації навчальної діяльності, здійснюється диференційований підхід, формуються інструктивні навички та самостійних занять, фізичного самоконтролю, впроваджується система домашніх завдань

316. 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

317. У якій віковій групі на уроках фізичної культури використовується імітаційні вправи, сигнали та орієнтири, цілісне розучування фізичних вправ?

- а. у 1 – 4 класах;
- б. у 10 – 11 класах;
- в. у 5 – 7 класах;
- г. у 8 – 9 класах

318. До методів закріплення та удосконалення рухової дії належать:

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

319. Який метод характеризує сюжетно-рольова організація рухової діяльності?

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

320. Який метод сприяє максимальному прояву фізичних та вольових зусиль?

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

321. Яка різниця між класифікаційними і некласифікаційними змаганнями?

- а. класифікаційні змагання відповідають вимогам спортивної класифікації, некласифікаційні – проводяться у спрощених умовах;
- б. класифікаційні – класифікуються за видами спорту, некласифікаційні – проводяться без дотримання правил;
- в. класифікаційні відповідають вимогам спортивної класифікації, на них присуджуються розряди, некласифікаційні – змагання проходять у спрощених умовах, розряди не присвоюються;
- г. класифікаційні – це розрядні змагання, а некласифікаційні дозволяють проведення у спрощених умовах

322. 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

323. 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



324. За якими критеріями здійснюється оцінювання діяльності учнів на уроці?
- 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
325. Документи планування з фізичної культури у ЗОШ 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
326. 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
327. План оздоровчої і спортивно-масової роботи школи складається із:
- а. 3-4 розділів;
  - б. 5-6 розділів;
  - в. не передбачає розділів;
  - г. вступу, планування спортивно-масової роботи
328. 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.
329. Послідовність підготовки вчителя до планування фізичної культури в ЗОШ:
- 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.
330. Де фіксуються дані самоспостереження школярів?
- а. у щоденнику самоконтролю;
  - б. в учнівському щоденнику;
  - в. у журналі класного керівника;
  - г. у власних записах.

331. Роль батьків щодо фізичного виховання дітей у сім'ї полягає у наступному :
- а. закладаються основи рухових умінь, навичок і звичок;
  - б. виробляються оціночні судження;
  - в. визначається життєва позиція;
  - г. формується відношення до засобів фізичної культури, активного їх використання у повсякденному житті для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, організації змістовного дозвілля.
332. Яка форма співпраці школи і сім'ї є основною для ознайомлення батьків із вимогами шкільного курсу "фізична культура"?
- а. консультації;
  - б. науково-практична конференція;
  - в. відвідання учнів вдома;
  - г. батьківські збори.
333. 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.
334. У кожному таборі повинні бути впорядковані:
- а. місця відпочинку дітей;
  - б. футбольне поле, баскетбольний, волейбольний майданчики, бігові доріжки, майданчики для ручного м'яча, бадмінтону і загальної фізичної підготовки, заняття плаванням, навіси для настільного тенісу;
  - в. кадрове забезпечення;
  - г. немає правильної відповіді.
335. 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 низьким рівнем фізичної підготовленості.
336. 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.
337. 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.

338. До основних способів перевірки домашніх завдань відносять:
- а. систематичний;
  - б. вибірковий;
  - в. одночасний;
  - г. фронтальний, індивідуальний, вибірковий та взаємоперевірку.
339. Фізичне самовдосконалення – це:
- а. виконання завдань запропонованих вчителем;
  - б. це самостійна, цілеспрямована, внутрішньо мотивована діяльність спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості особистості;
  - в. рухова діяльність;
  - г. самостійне виконання фізичних вправ вдома.
340. 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 та пошуків оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі;
  - г. у реалізації оздоровчих заходів у режимі навчального дня.
341. 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. ґрунтуватись на переконаннях і покликанні учнів.
342. До державних документів планування з фізичної культури в ЗОШ 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.
343. Документами планування навчальної роботи в ЗОШ 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.
344. Типи контролю у фізичному вихованні:
- а. педагогічний контроль, самоконтроль;
  - б. оціночний і підсумковий;
  - в. оперативний і підсумковий;
  - г. навчальний і позакласний.
345. Функції педагогічного контролю у фізичному вихованні:
- а. діагностична, навчальна, виховна;
  - б. навчальна, оздоровча, аналітична;

- в. рубіжна, виховна, освітня;
  - г. діагностична, підсумкова, поточна.
346. Самоконтроль у фізичному вихованні - це:
- а. самостійні спостереження учня за станом власного здоров'я , фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
  - б. самостійне спостереження учнів за власним самопочуттям під час занять фізичними вправами;
  - в. фізичне самовдосконалення учня та ведення записів у щоденнику про реакцію організму на навантаження ;
  - г. вивчення ЧСС, ЧД, рівня фізичної підготовленості кожним учнем.
347. Обов'язки батьків щодо організації фізичного виховання дітей у сім'ї полягають:
- а. у створенні матеріально-технічних умов для занять вдома, контроль за руховим режимом, дотриманням правил особистої гігієни; використання засобів фізичної культури у життєдіяльності сім'ї; навчання дітей плавати;
  - б. у оздоровленні і загартуванні дітей у сім'ї;
  - в. придбанні дітям спортивної форми й інвентаря;
  - г. у налагодженні співпраці сім'ї і школи.
348. Циклічні, ациклічні, комбіновані вправи відносяться до класифікації фізичних вправ
- а. за ознакою фізіологічної потужності роботи, що виконується
  - б. за їх значенням у вирішенні освітніх завдань з фізичного виховання
  - в. за ознакою прояву фізичних якостей
  - г. залежно від структури рухової дії
349. Методи розвитку швидкісних здібностей
- а. метод повторно-регресуючої вправи
  - б. безперервної рівномірної вправи,
  - в. методи варіативної вправи з варіюванням швидкості і прискоренням рухів
  - г. частота необтяжених рухів
350. До основних форм співпраці школи і сім'ї з питань фізичного виховання належать:
- а. особистий приклад батьків щодо використання фізичних вправ у власному житті;
  - б. виступи вчителя фізичної культури на батьківських зборах з питань фізичного виховання;
  - в. участь батьків у різних змаганнях;
  - г. батьківські збори, конференції з обміну досвідом; семінари-практикуми, відкриті уроки; консультації, тематичні виставки; змагання сімейних команд
351. План фізичного виховання у літньому оздоровчому таборі складає:
- а. інструктор фізичної культури;
  - б. начальник табору;
  - в. начальник табору з участю батьківської громадськості;
  - г. керівник з фізичного виховання за участю інструктора з плавання, начальника табору, лікаря
352. Які активні рухи, спрямовані на розвиток гнучкості ?
- а. махові рухи, пружні, нахили

- б. вправи з самозахопленням
  - в. вправи з допомогою факторів зовнішнього впливу
  - г. вправи з обтяженням
353. До пояснення відносять такий вид діяльності як :
- а. пояснення навчального матеріалу вчителем
  - б. виконання фізичних вправ
  - в. очікування черги
  - г. використання учнями попереднього досвіду
354. У літньому оздоровчому таборі виняткову увагу слід приділити обладнанню місця:
- а. занять бігом;
  - б. занять ігровими видами спорту;
  - в. навчання дітей плаванню та купанню;
  - г. проведення дозвілля
355. План роботи з фізичного виховання у літньому таборі складається з таких розділів:
- а. просвітницька робота;
  - б. спортивно-масова і оздоровча робота;
  - в. самостійна робота
  - г. організаційна робота, спортивно-масова , просвітницька робота, методична робота, господарська робота.
356. Який використовується принцип навчання, якщо новий матеріал базується на попередньовивченому?
- а. принцип свідомості і активності
  - б. принцип доступності
  - в. принцип безперервності
  - г. принцип міцності і прогресування
357. Яка мета переслідується на першому етапі навчання?
- а. удосконалення освоєння техніки руху
  - б. формування уміння виконувати засвоєну дію
  - в. завершення формування рухового уміння
  - г. закріплення вправи
358. 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
359. За допомогою яких обтяжень найефективніше розвивається м'язова маса?
- а. статичних обтяжень
  - б. малих обтяжень
  - в. середніх обтяжень
  - г. за допомогою використання еспандерів
360. 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

361. 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.

362. Спортивно-масовою роботою за місцем проживання керує:

- а. рада фізичної культури, яку очолює заступник директора школи з виховної роботи або фахівець фізичної культури навчального закладу;
- б. інструктор з фізичної культури, який проживає у мікрорайоні;
- в. один із жителів мікрорайону;
- г. учень, який займається у ДЮСШ

363. Який клас є найсприятливішим щоб починати розвивати витривалість?

- а. у 9-10 класі
- б. у 6-7 класі
- в. з 1-го класу
- г. у 8-му класі

364. За тривалістю домашні завдання поділяються на:

- а. тривалі і короткочасні;
- б. поточні і семестрові;
- в. постійні і тимчасові;
- г. постійні і тематичні.

365. Мета домашніх завдань з фізичної культури полягає:

- а. у залученні учнів до систематичних занять руховою активністю, підвищення рівня культури рухів та фізичної підготовленості;
- б. кращому засвоєнню навчального матеріалу;
- в. покращенню розвитку фізичних якостей;
- г. виробленню звички займатись руховою активністю.

366. В залежності 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

367. Формування правильної постави потрібно проводити в :

- а. в середньому і старшому шкільному віці
- б. впродовж всіх періодів шкільного віку

- в. в молодшому шкільному віці
  - г. у дошкільному віці
368. 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.
369. 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
370. 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
371. Яка основна мета куточка фізичної культури у школі?
- а. досягнення успіху в руховій активності;
  - б. просвітницько–пропагандистська;
  - в. навчальна;
  - г. розвивально виховна
372. Як можна охарактеризувати динаміку хронометражу ?
- а. відсоткове відношення усіх видів діяльності за частинами уроку в цілому
  - б. відношення часу однієї діяльності до уроку в цілому
  - в. відсоткове відношення загальної і моторної щільності уроку
  - г. відношення затрати часу до кількості виконаних рухів учнями
373. Показники ЧСС на уроці ФК потрібно брати після ?
- а. виконання вправ
  - б. пояснення
  - в. очікування черги
  - г. відпочинку
374. Які методи відносять 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
375. Підготовка основних фізіологічних систем організму людини до робочого дня

проходить під час виконання:

- а. ранкової гімнастики
- б. динамічної хвилинки
- в. динамічної паузи
- г. гімнастика до занять

376. Які форми використовуються для забезпечення працездатності учнів на перших уроках?

- а. динамічної хвилинка
- б. рухлива перерва
- в. динамічної пауза
- г. гімнастика до навчальних занять

377. Від чого залежить підбір фізичних вправа для виробничої гімнастики ?

- а. рівня фізичної підготовленості
- б. стану здоров'я
- в. виду професії
- г. вікових характеристик

378. Які з функцій ФК відносяться до специфічних?

- а. спортивні, професійно-прикладні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні
- б. інформаційні, нормативні
- в. естетичні, виховні
- г. інтелектуальні

379. 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

380. Який з нижче вказаних методів одночасно удосконалює рухові навички і дає можливість розвивати рухові здібності:

- а. ігровий метод;
- б. метод строго регламентованої вправи;
- в. метод сумісної взаємодії;
- г. змагальний метод.

381. 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. круговий метод (метод кругового тренування);
- г. ігровий метод.

382. Суть методів строго регламентованої вправи заключається в тому, що:

- а. вправи виконуються з регламентованою інтенсивністю і варіативними інтервалами відпочинку в залежності від фізичної підготовленості людини;
- б. кожна вправа виконується в суворій формі з регламентованим навантаженням;



- в. вони визначають строгу послідовність виконання фізичних вправ;
  - г. методи регламентують організацію занять фізичними вправами.
383. 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.
384. 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
385. В кінці семестру, як правило, проводиться контроль:
- а. оперативний;
  - б. поточний;
  - в. етапний;
  - г. заключний.
386. Метод прогресуючої вправи передбачає:
- а. послідовне однократне зростання фізичного навантаження;
  - б. послідовне зростання фізичного навантаження від серії до серії вправ;
  - в. виконання фізичних вправ із зростаючою інтенсивністю;
  - г. виконання фізичних вправ із зростаючими інтервалами відпочинку.
387. Яка методика навчання на етапі початкового розучування рухової дії:
- а. завершити формування рухової дії на рівні навички
  - б. досягти такого виконання рухової дії, коли відсутні значні помилки
  - в. досягти злитності і стабільності виконання фаз і частин техніки рухової дії
  - г. навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння використовувати її в загальному вигляді
388. В якій частині уроку здійснюється розучування техніки виконання рухових дій?
- а. в підготовчій частині заняття
  - б. на початку основної частини уроку
  - в. в середині основної частини заняття
  - г. в кінці основної частини заняття
389. Етап закріплення та вдосконалення рухових дій продовжується:
- а. 3—5 місяців;
  - б. до 1 року;
  - в. до 3 років;
  - г. на протязі всього часу занять в обраному напрямку фізичного виховання.
390. В структурі кординаційних здібностей розрізняють декілька видів здібностей щодо збереження пози (рівноваги), а саме:
- а. статична рівновага, динамічна рівновага, вестибулярна стійкість

- б. статична рівновага, вестибулярна стійкість, статокінетична рівновага
  - в. динамічна рівновага, вестибулярна стійкість
  - г. статична рівновага, динамічна рівновага
391. Чи можливо удосконалювати розвиток координаційних здібностей на фоні втоми?
- а. можливо, тому що з настанням втоми об'єктивно виникає необхідність більш економно виконувати рухи
  - б. не можна, в зв'язку з тим, що при втомі дуже знижується чіткість м'язових відчуттів
  - в. можливо, в зв'язку з тим, що втома знижує координаційну напруженість
  - г. можливо, тому що на фоні втоми підвищується чутливість сенсорних систем, які беруть участь в управлінні рухами
392. 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
393. При якому режимі роботи м'язів силові здібності проявляються максимально?
- а. при уступаючому;
  - б. при утримуючому;
  - в. при долаючому;
  - г. при статичному.
394. Вкажіть, якій вазі обтяження відповідає максимальна кількість повторень вправ силової направленості в одному підході:
- а. максимальній;
  - б. близько максимальної;
  - в. великій;
  - г. малій.
395. 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 динамічному режимі.
396. 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.
397. Сенсорний метод розвитку рухової реакції заснований на:
- а. здібності людини мати високу початкову швидкість;

- б. здібності людини до пропріорцептивної чутливості;
  - в. здібності людини розрізняти мікроінтервали часу;
  - г. здібності людини диференціювати м'язові зусилля.
398. 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 рухової діяльності.
399. 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).
400. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:
- а. 40—50%;
  - б. 51—74%;
  - в. 75—85%;
  - г. 86—95%.
401. Найбільш продуктивна робота для розвитку аеробної витривалості (найбільш інтенсивний ріст МСК) відбувається на частоті серцевих скорочень:
- а. 150—160 уд/хв-1;
  - б. 170—180 уд/хв-1;
  - в. 185—195 уд/хв-1;
  - г. понад 200 уд/хв-1.
402. З яких розділів складається комплексна програма з фізичної культури для загальноосвітньої школи ?
- а. фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, уроки фізичної культури, позакласні форми занять фізичною культурою і спортом, загальношкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи
  - б. пояснювальна записка, уроки фізичної культури
  - в. уроки фізичної культури, позакласна робота, додатки
  - г. спортивно-оздоровчі заходи, додатки
403. Рухи в хребетному стовпі можуть відбуватись в площині:
- а. сагітальній;
  - б. фронтальній;
  - в. поперечній;
  - г. в усіх перелічених.
404. За ознаками особливостей вирішення завдань визначають наступні 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.
405. За ознаками основної спрямованості визначають наступні 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.
406. Пульсометрія тренувального заняття дає можливість визначати:
- а. відповідну реакцію організму спортсмена на тренувальне навантаження;
  - б. час, витрачений на виконання фізичних вправ;
  - в. рівень фізичної підготовленості спортсмена;
  - г. кількість вправ спеціальної спрямованості
407. З дітьми молодшого шкільного віку для розвитку відносної витривалості слід орієнтуватися показниками ЧСС (пульсу)
- а. 140-170 уд / хв.
  - б. 150-180 уд / хв.
  - в. 120-150 уд / хв.
  - г. 100-120 уд / хв.
408. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку восени:
- а. 16-17 тис. кроків
  - б. 15-16 тис. кроків
  - в. 10-11 тис. кроків
  - г. 8-10 тис. кроків
409. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку взимку:
- а. 16-18 тис. кроків
  - б. 10-12 тис. кроків
  - в. 8-10 тис. кроків
  - г. 6-8 тис. кроків
410. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку весною:
- а. 16-17,5 тис. кроків
  - б. 8-10 тис. кроків
  - в. 10-12 тис. кроків
  - г. 20-22 тис. кроків
411. Коли діти дошкільного віку проявляють найбільше рухову активність:
- а. на занятті з ФВ
  - б. коли проводять час у приміщенні дитячого закладу
  - в. у колі сім'ї
  - г. на прогулянці
412. Скільки часу займає самотійна рухова активність дітей у дошкільному закладі:

- а. половину часу
  - б. 1/3 часу
  - в. цілий день
  - г. вони не займаються самостійною руховою активністю
413. 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
414. Скільки ігор вивчається з дітьми дошкільного віку впродовж тижня:
- а. 2-3 гри
  - б. 1 гра
  - в. 4-5 ігор
  - г. 3-4 гри
415. 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. 3-5хв до закінчення
  - г. 5-10хв до закінчення
416. До активного відпочинку дітей дошкільного відносять такі форми як:
- а. День здоров'я, спортивні свята, розваги, пішохідні переходи
  - б. заняття на свіжому повітрі, ранкова гімнастика
  - в. заняття з фізичного виховання, гімнастика після денного сну
  - г. День здоров'я, рухливі ігри, спортивні ігри, забави
417. 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
418. В який період дня здійснюється проведення “Дня здоров'я”:
- а. протягом усіх періодів дня
  - б. вранці
  - в. ввечері
  - г. після сну
419. Яка рекомендована періодичність проведення спортивно-оздоровчих свят:
- а. 2-3 рази на рік
  - б. 2-3рази на місяць
  - в. 2-3 рази на семестр
  - г. 5 разів на рік
420. Яка тривалість спортивно-оздоровчих свят в ДНЗ:

- а. 45-60хв
  - б. 1,5год
  - в. 2год
  - г. 15-20хв
421. Від чого залежить тематика та оформлення спортивно-оздоровчого свята:
- а. конкретного місця проведення
  - б. спеціалізації інструктора
  - в. вподобань вихователя
  - г. вподобань дітей
422. Підготовка до свята розпочинається з:
- а. складання програми
  - б. змагань учасників
  - в. музичного супроводу
  - г. відбору дітей
423. 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
424. Тривалість спортивної розваги складає:
- а. 30-50хв
  - б. 20-30хв
  - в. 50-60хв
  - г. 10-20хв
425. 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
426. Довжина шляху під час піших переходів в один кінець для старших дошкільників:
- а. до 2км
  - б. до 3км
  - в. до 1км
  - г. до 1,5км
427. Яка тривалість відпочинку кожні 15хв ходьби в процесі піших переходів:
- а. 4-5хв
  - б. 8-10хв
  - в. 2хв
  - г. без відпочинку
428. Під час пересування по маршруту діти повинні йти:
- а. в парах

- б. колоною по одному
  - в. вільно
  - г. колоною по трое
429. 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 інвалідів.
  - г. організований і неорганізований.
430. 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 інвалідів.
  - г. активний і пасивний.
431. Які види туризму існують залежно від характеру маршруту?
- а. рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний.
  - б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований.
  - в. літній, зимовий та міжсезонний туризм.
  - г. міжнародний та внутрішній.
432. 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 інвалідів.
433. 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);
434. 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.
435. За сезонністю туризм поділяється на:
- а. традиційний, екзотичний та екологічний.
  - б. активний і пасивний.
  - в. літній, зимовий та міжсезонний туризм.
  - г. національний та міжнародний.
436. 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.
437. 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. плановий туризм це – 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.
438. 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.
439. 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.
440. З якою метою проводиться "туристична експедиція"?
- а. з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму.
  - б. проводиться на честь визначних суспільно-політичних чи спортивних подій і мають за мету залучення широких кіл населення до туристичного руху та обміну досвідом.
  - в. проводиться з метою 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.
441. З якою метою проводяться "туристичні походи"?
- а. проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них.
  - б. найпростіша короткочасна форма туристичної роботи, яка доступна для широких мас з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму.
  - в. організовані групові пересування активним способом, з метою фізичного вдосконалення, пізнання краю, суспільно-корисної діяльності.
  - г. учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля,



харчування й екскурсивод.

442. 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.

443. Що таке підготовчі 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.

444. Дайте визначення поняття "ранг змагань"?

- а. характеризується їх складністю та додатковими вимогами, що висуваються для кожного виду туризму.
- б. проходження дистанції, що містить природні та штучні перешкоди, виконання спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує та прискорює пересування, забезпечує безпеку при виконанні технічних і тактичних завдань.
- в. визначає кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у цих змаганнях, і підраховується у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань.
- г. полягає у плануванні та здійсненні туристичними групами спортивного туристичного походу певної складності, складання звіту про похід, які оцінює суддівська колегія.

445. Дайте визначення поняття "масштабність змагань"?

- а. полягає у плануванні та здійсненні туристичними групами спортивного туристичного походу певної складності, складання звіту про похід, які оцінює суддівська колегія.
- б. змагання поділяються на міжнародні, всеукраїнські, зональні, обласні, міські, районні, клубні, навчальних закладів тощо.
- в. визначають кваліфікацією команд (учасників), що посіли перші шість місць у даних змаганнях, і підраховується у балах за оцінкою спортивних розрядів і звань.
- г. характеризується їх складністю та додатковими вимогами, окремими для кожного виду туризму.

446. Що передбачають "Спеціальні завдання" на змаганнях зі спортивного туризму?

- а. подолання короткої, динамічної дистанції, що насичена технічними етапами,

- б. подолання довгої дистанції, яка імітує похідні умови.
  - в. передбачають виготовлення засобу для транспортування потерпілого з послідовним його транспортуванням по маршруту.
  - г. передбачають виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів.
447. Що таке дистанція "Рятувальні роботи"?
- а. коротка, динамічна дистанція, що 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, складеному з технічних етапів.
  - г. передбачає виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів.
448. Скільки категорій складності є в категорійних спортивних походах?
- а. 5.
  - б. 6.
  - в. 3.
  - г. 8.
449. Скільки ступенів складності мають ступеневі походи?
- а. 3.
  - б. 4.
  - в. 5.
  - г. 2.
450. Скільки категорій складності мають некатегорійні походи?
- а. 3.
  - б. 5.
  - в. 6.
  - г. немає
451. Для чого використовуються туристичні карабіни?
- а. призначені для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод.
  - б. використовують при спуску по вертикальних поручнях, спуску потерпілого, а також при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках.
  - в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів та унеможливлення травмування під час подолання перешкод.
  - г. використовують для полегшення підйому по похилих переїлах.
452. Для чого використовують страхувальні системи?
- а. призначені для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод.
  - б. використовують при спуску по вертикальних поручнях, спуску потерпілого, а також при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках.
  - в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів.
  - г. призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягування мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму.

453. Коли використовують гальмівні пристрої в спортивному туризмі?
- а. призначені для під час подолання перешкод.
  - б. при спуску по вертикальних поручнях, спуску потерпілого, а також при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках.
  - в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів.
  - г. призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягування мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму.
454. Для чого використовують блоки і поліспасти в спортивному туризмі?
- а. призначені для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод.
  - б. використовують при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках.
  - в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів.
  - г. призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягу мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму.
455. З якою метою використовують основну мотузку в спортивному туризмі?
- а. призначена для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди.
  - б. застосовується для обладнання суддівських та командних поручнів, страховок, на етапах змагань.
  - в. призначена для обв'язки верхньої страхувальної системи.
  - г. використовується для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів
456. Для чого призначені супроводжуючі мотузки в спортивному туризмі?
- а. призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди.
  - б. застосовуються для організації суддівських та командних поручнів, страховок, обладнання етапів змагань.
  - в. призначені для обв'язки верхньої страхувальної системи.
  - г. використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів
457. У якому випадку використовують допоміжні мотузки в спортивному туризмі?
- а. призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди.
  - б. застосовуються для організації суддівських та командних поручнів, страховок, обладнання етапів змагань.
  - в. призначені для обв'язки верхньої страхувальної системи.
  - г. використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів
458. Які вузли використовуються для зв'язування мотузок однакового діаметру?
- а. зустрічний, прямий (морський), ткацький, грейпвайн.
  - б. брамшкотовий, академічний.
  - в. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (шведський).

- г. булінь, удавка, карабінна удавка.
459. Які вузли використовуються для зв'язування мотузок різного діаметру?
- а. зустрічний,прямий (морський), ткацький, грейпвайн.
  - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (шведський).
  - в. булінь, удавка, карабінна удавка.
  - г. брамшкотовий, академічний.
460. Які вузли використовуються для в'язання петель?
- а. зустрічний,прямий (морський), ткацький, грейпвайн.
  - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (шведський).
  - в. булінь, удавка, карабінна удавка.
  - г. брамшкотовий, академічний.
461. Які вузли використовують для прив'язування мотузки до опори?
- а. зустрічний,прямий (морський), ткацький, грейпвайн.
  - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (шведський).
  - в. булінь, удавка, карабінна удавка.
  - г. стремено, схоплюючий, австрійський схоплюючий.
462. Які Ви знаєте допоміжні вузли?
- а. зустрічний,прямий (морський), ткацький, грейпвайн.
  - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (шведський).
  - в. стремено, схоплюючий, австрійський схоплюючий, вузол \"Бахмана\".
  - г. булінь, удавка, карабінна удавка.
463. За біомеханічними критеріями вправи класифікують за
- а. переважаючим джерелом енергії
  - б. рівнем енерговитрат
  - в. граничним часом роботи
  - г. структурою рухів
464. Фізичні вправи за критеріями провідної фізичної якості діляться на:
- а. по зонах відносної потужності;
  - б. циклічні, ациклічні, змішані;
  - в. одиничні і сумарні;
  - г. силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість і складно-технічні.
465. Біомеханічні критерії класифікують вправи по:
- а. переважаючим джерелам енергії
  - б. рівню енерговитрат
  - в. граничному часу роботи
  - г. структурі рухів
466. Критерії провідної фізичної якості діляться на вправи:

- а. по зонах відносної потужності
- б. циклічні, ациклічні, змішані
- в. одиничні і сумарні
- г. силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість і складно-технічні

467. Класифікація енергетичних критеріїв включає підрозділ спортивних вправ на:

- а. одиничні і сумарні
- б. зони відносної потужності
- в. критерії провідної фізичної якості
- г. за переважаючими джерелами енергії (аеробні і анаеробні), по рівню енерговитрат (одиничні, сумарні)

468. Вправи, які виконуються за рахунок енергії фосфагенної системи, – АТФ і КрФ класифікують на:

- а. анаеробні алактатні без накопичення молочної кислоти
- б. анаеробні лактатні з накопиченням молочної кислоти
- в. анаеробно-аеробні
- г. аеробні

469. 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

470. Феномен статичних зусиль (феномен Ліндгарда) характеризує стан вегетативних функцій у момент роботи:

- а. збільшується ЖЄЛ, глибина і хвилинний об'єм дихання, збільшується ЧСС і споживання кисню
- б. зменшується ЖЄЛ, зменшується глибина і хвилинний об'єм дихання, падає ЧСС і споживання кисню
- в. нормалізується ЖЄЛ, нормалізується глибина і хвилинний об'єм дихання, нормалізується ЧСС і споживання кисню
- г. правильна відповідь відсутня

471. До зони максимальної потужності відносяться циклічні динамічні вправи з тривалістю тимчасового інтервалу :

- а. від 20 до 30 с
- б. від 20-30 с до 3-5 хв
- в. від 3-5 хв до 30-40 хв
- г. від 30-40 хв і більше

472. До зони субмаксимальної потужності відносяться циклічні динамічні вправи з тривалістю інтервалу часу:

- а. від 20 до 30 с
- б. від 20-30 с до 3-5 хв
- в. від 3-5 хв до 30-40 хв
- г. від 30-40 хв і більше

473. До зони великої потужності відносяться циклічні динамічні вправи з тривалістю

інтервалу часу:

- а. від 20 до 30 с
- б. від 20-30 с до 3-5 хв
- в. від 3-5 хв до 30-40 хв
- г. від 30-40 хв і більше

474. До зони помірної потужності відносяться циклічні динамічні вправи з тривалістю інтервалу часу:

- а. від 20 до 30 с
- б. від 20-30 с до 3-5 хв
- в. від 3-5 хв до 30-40 хв
- г. від 30-40 хв і більше

475. Основна функція лейкоцитів:

- а. участь у процесах транспорту газів
- б. забезпечення процесів зсідання крові
- в. підтримання імунітету
- г. вірна відповідь відсутня

476. Гіпертермія це:

- а. зниження температури тіла
- б. підвищення температури тіла
- в. посилення процесів теплоутворення
- г. вірна відповідь відсутня

477. Умовні рефлекси, які утворюються під дією природних умовних подразників, називаються:

- а. штучними
- б. натуральними
- в. гальмівними
- г. рефlekсами вищих порядків

478. Велике коло кровообігу розпочинається з :

- а. лівого шлуночка
- б. правого шлуночка
- в. лівого передсердя
- г. правого передсердя

479. Скільки становить кисневий борг до кінця дистанції, якщо людина працює в зоні помірної потужності?

- а. 4-5 л
- б. 12-15 л
- в. 16-20 л
- г. 21-25 л

480. Скільки становить кисневий запит в зоні максимальної потужності за хвилину?

- а. 40 л
- б. 25 л
- в. 6-7 л

г. 4-5 л

481. Основними механізмами стомлення в зоні великої потужності є:
- а. вичерпання клітинних резервів макроергів, зменшення активності рухових зон ЦНС, розвиток гальмування, зниження скорочувальної здатності м'язових волокон
  - б. ліміт потужності тканинних буферних систем, посилення діяльності ЦНС, дефіцит кисню, зниження скорочувальної здатності м'язів, накопичення молочної кислоти
  - в. межа функціональних можливостей серцево-судинної системи і системи транспорту кисню, перенапруження нейроендокринної системи регуляції фізіологічних функцій
  - г. погіршення рухливості нервових центрів, виснаження функціональних резервів ендокринної системи, значне зниження енергетичних запасів
482. Після роботи в зоні великої потужності відновні процеси завершуються:
- а. за 30 - 40 хв
  - б. за 2 - 3 години
  - в. за 2 - 3 діб
  - г. за декілька годин
483. Вегетативні функції в ситуаційних видах спорту (ігрових) досягають максимальних значень при ЧСС:
- а. 110 - 120 уд/хв
  - б. 120 - 130 уд/хв
  - в. 140 - 160 уд/хв
  - г. 180 - 190 уд/хв
484. У волейболі переважають наступні співвідношення аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення:
- а. аеробні
  - б. аеробно-анаеробні
  - в. анаеробні
  - г. правильна відповідь відсутня
485. Бойова готовність забезпечує в організмі зміну наступних фізіологічних зрушень:
- а. недостатню збудливість ЦНС, збільшення часу рухової реакції, невисокі зміни у вегетативних функціях і скелетних м'язах
  - б. надмірну збудливість мозку, порушення механізмів міжм'язової координації, зайві енерговитрати і витрату вуглеводів, надмірні кардіореспіраторні реакції
  - в. підвищення збудливості нервових центрів і м'язових волокон, оптимальний рівень фізіологічних зрушень, адекватну величину вступу глюкози в кров, підвищення концентрації норадреналіну над адреналіном, оптимальне посилення частоти і глибини дихання і частоти серцебиття, укорочення часу рухової реакції
  - г. правильна відповідь відсутня
486. Вплив типу нервової системи на прояв передстартових реакцій У холериків частіше спостерігається:
- а. бойова готовність
  - б. передстартова апатія
  - в. передстартова лихоманка
  - г. правильна відповідь відсутня

487. Вплив типу нервової системи на прояв передстартових реакцій У сангвініків і флегматиків частіше спостерігається:

- а. бойова готовність
- б. передстартова апатія
- в. передстартова лихоманка
- г. правильна відповідь відсутня

488. Вплив типу нервової системи на прояв передстартових реакцій У меланхоліків частіше спостерігається:

- а. бойова готовність
- б. передстартова апатія
- в. передстартова лихоманка
- г. правильна відповідь відсутня

489. У разі передстартової лихоманки розминку необхідно проводити:

- а. в невисокому темпі, із глибоким ритмічним диханням
- б. в швидкому темпі тому, що потрібне підвищення збудливості в нервовій і м'язовій системі
- в. у високому темпі
- г. правильна відповідь відсутня

490. Загальна розминка вирішує такі завдання:

- а. відновлення рухового динамічного стереотипу, підготовка рухового апарату до передстартової роботи
- б. нормалізація психомоторного стану, поступова активізація обмінних процесів і вегетативних функцій організму до оптимального рівня
- 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

491. Впрацювання – це перехідний період:

- а. від роботи до спокою
- б. від спокою до роботи
- в. від роботи низької інтенсивності до роботи з вищою інтенсивністю
- г. правильна відповідь відсутня

492. У період появи "мертвої точки" виникають такі зміни в організмі:

- а. 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
- б. вольове зусилля зростає, кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується, збільшується ЖЄЛ, підвищується працездатність
- в. кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується
- г. правильна відповідь відсутня

493. В період появи "другого дихання" виникають наступні зміни в організмі:

- а. важкий суб'єктивний стан, кисневий борг, зростання лактату в крові, зниження рН



крові до 7,2 і менш, задишка, порушення серцевого ритму, зменшення ЖЄЛ, зниження працездатності

- б. вольове зусилля зростає, кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується, збільшується ЖЄЛ, підвищується працездатність
- в. кисневий борг знижується, зникає задишка, серцевий викид нормалізується
- г. правильна відповідь відсутня

494. При стомленні в серцево-судинній системі відбуваються наступні зміни:

- а. тахікардія, лабільність артеріального тиску, неадекватні реакції на дозоване навантаження, зниження насичення крові киснем, збільшення частоти дихання, погіршення легеневої вентиляції
- б. 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

495. Назвіть ознаку розвитку стомлення в динамічному порядку їх виникнення:

- а. порушення координації руху
- б. порушення автоматичності робочих рухів
- в. напруга вегетативних функцій і вегетативного компонента
- г. правильна відповідь відсутня

496. 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 короткій час
- в. здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруги)
- г. здатність людини проявляти великі м'язові зусилля

497. Абсолютна сила – це:

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

498. Відносна сила – це:

- а. сила, що проявляється людиною з розрахунку на 1 кг власної ваги
- б. сила, що припадає на 1см<sup>2</sup> 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

499. 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

500. Найбільш значні темпи зростання відносної сили різних м'язових груп спостерігаються у хлопців і юнаків:

- а. в дошкільному віці, особливо в 5 - 6 років
- б. в молодшому шкільному віці, особливо у дітей від 9 до 11 років
- в. в середньому шкільному віці (12 - 15 років)
- г. в старшому шкільному віці (16 - 18 років)

501. 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

502. 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

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

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

504. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

505. 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

506. Час рухової реакції у нетренованих дорослих осіб:

- а. коротшає з віком
- б. збільшується з віком
- в. залишається незмінним

- г. досягає межі функціональних можливостей
507. У висококваліфікованих спортсменів час рухової реакції (ЧРР):
- а. залишається незмінним
  - б. збільшується з віком
  - в. коротшає з віком
  - г. досягає межі функціональних можливостей
508. 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
509. Здатність тривало виконувати будь-яку циклічну роботу помірної потужності з глобальним функціонуванням м'язової системи називається:
- а. фізичною підготовленістю
  - б. загальною витривалістю
  - в. силовою витривалістю
  - г. правильна відповідь відсутня
510. Загальна витривалість не залежить:
- а. від доставки кисню до працюючих м'язів
  - б. від стану дихальної системи
  - в. від стану тренуваності
  - г. правильна відповідь відсутня
511. При розвитку загальної витривалості зменшується:
- а. об'єм серця
  - б. ударний об'єм крові
  - в. артеріальний тиск
  - г. правильна відповідь відсутня
512. У системі крові при розвитку загальної витривалості збільшується:
- а. в'язкість крові
  - б. вміст лактату в крові
  - в. об'єм циркулюючої крові
  - г. правильна відповідь відсутня
513. Спеціальна витривалість в циклічних видах спорту залежить:
- а. від потужності роботи
  - б. від довжини дистанції
  - в. від швидкості руху
  - г. правильна відповідь відсутня
514. Витривалість вимірюється:
- а. коефіцієнтом витривалості
  - б. максимальним споживанням кисню і частотою серцевих скорочень

- в. часом, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру й інтенсивності  
г. правильна відповідь відсутня
515. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:
- а. еластичністю
  - б. стретчингом
  - в. гнучкістю
  - г. розтяжкою
516. 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
517. 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
518. 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
519. Яка з фізичних якостей при надмірному її розвитку негативно впливає на гнучкість:
- а. витривалість
  - б. сила
  - в. швидкість
  - г. координаційних здібності
520. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:
- а. часом і параметрами утримання певної пози в розтягнутому стані
  - б. в 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
521. Різниця між величинами активної і пасивної гнучкості називається:
- а. амплітудою рухів
  - б. рухливістю в суглобах
  - в. дефіцитом активної гнучкості (резервна гнучкість)
  - г. індексом гнучкості
522. Фізична працездатність – це:

- a. здатність виконувати будь-яку роботу
  - б. здатність тривало виконувати будь-яку роботу
  - в. здатність виконувати роботу в заданих параметрах, за певні терміни та з зворотніми функціональними змінами в організмі
  - г. правильна відповідь відсутня
523. Прямими показниками фізичної працездатності є:
- a. фізіологічні показники організму
  - б. стомлення в організмі
  - в. кількісні та якісні показники роботи
  - г. правильна відповідь відсутня
524. Непрямими критеріями фізичної працездатності є:
- a. фізіологічні показники організму
  - б. стомлення в організмі
  - в. кількісні і якісні показники роботи
  - г. правильна відповідь відсутня
525. Рівень фізичної працездатності людини визначається за допомогою тестів:
- a. помірної потужності
  - б. максимальної потужності
  - в. субмаксимальної потужності
  - г. правильна відповідь відсутня
526. Найбільш точним методом визначення фізичної працездатності є:
- a. PWC170
  - б. МСК
  - в. Гарвардський степ-тест
  - г. артеріальний тиск
527. Максимальне споживання кисню (МСК) характеризує:
- a. максимальна здатність засвоєння кисню при максимальному зусиллі, використовувана організмом за одиницю часу
  - б. кількість кисню, використовувана організмом за весь час роботи
  - в. кількість кисню, яка може бути використана під час роботи
  - г. правильна відповідь відсутня
528. Основним резервами при роботі максимальної потужності є:
- a. анаеробні процеси (запаси АТФ, КрФ, анаеробний гліколіз, швидкість ресинтезу АТФ)
  - б. буферні системи організму (лужні резерви крові)
  - в. межі витривалості ЦНС (запаси глікогену і глюкози і жири)
  - г. правильна відповідь відсутня
529. Основними резервами при роботі субмаксимальної потужності є:
- a. анаеробні процеси (запаси АТФ, КрФ, анаеробний гліколіз, швидкість ресинтезу АТФ)
  - б. буферні системи організму (лужні резерви крові)
  - в. межі витривалості ЦНС (запаси глікогену і глюкози і жири)

- г. правильна відповідь відсутня
530. Основними резервами при роботі помірної потужності є:
- а. анаеробні процеси (запаси АТФ, КрФ, анаеробний гліколіз, швидкість ресинтезу АТФ)
  - б. буферні системи організму (лужні резерви крові)
  - в. межі витривалості ЦНС (запаси глікогену і глюкози, жирів)
  - г. правильна відповідь відсутня
531. Локальні фізичні вправи – це вправи...
- а. при яких активуються менше 1/3 всієї м'язової маси тіла
  - б. коли скорочуються від 1/3 до 2/3 всієї м'язової маси
  - в. у здійсненні яких задіяні більше 2/3 всієї м'язової маси тіла
  - г. у здійсненні задіяні всі м'язи людини
532. Глобальні фізичні вправи – це вправи...
- а. у здійсненні яких задіяні більше 2/3 всієї м'язової маси тіла
  - б. при яких активуються менше 1/3 всієї м'язової маси тіла
  - в. коли скорочуються від 1/3 до 2/3 всієї м'язової маси
  - г. у здійсненні задіяні всі м'язи людини
533. Регіонарні фізичні вправи – це вправи...
- а. коли скорочуються від 1/3 до 2/3 всієї м'язової маси
  - б. при яких активуються менше 1/3 всієї м'язової маси тіла
  - в. у здійсненні яких задіяні більше 2/3 всієї м'язової маси тіла
  - г. у здійсненні задіяні всі м'язи людини
534. При м'язовій роботі потужністю 50 % від МСК стійкий стан кардіореспіраторної системи виникає на
- а. 1-2 хвилинах роботи
  - б. 3-4 хвилинах роботи
  - в. 5-6 хвилинах роботи
  - г. 7-8 хвилинах роботи
535. Кисневий дефіцит – це
- а. кількість кисню, необхідна тканинам організму понад рівня 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 рівню основного обміну
  - г. кількість вуглекислого газу, яку виділяє організм у період відновлення понад рівню основного обміну
536. Рівень сили залежить від
- а. фізіологічного попереку м'язів
  - б. співвідношення повільно та швидко скорочуючихся м'язів
  - в. синхронізації діяльності м'язів-синергістів
  - г. від усіх вказаних факторів
537. Анаеробні лактатні джерела енергозабезпечення зв'язані з наявністю

- а. фосфорних макроергів у м'язах
- б. глікогену м'язів та печінки
- в. глікогену та ліпідів в організмі
- г. від усіх вказаних факторів

538. 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

539. Термін дії лактатних анаеробних джерел енергозабезпечення

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

540. Анаеробні джерела енергозабезпечення включаються при роботі

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

541. 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

542. У зрівнянні з повільно скорочувальними у швидко скорочувальними м'язовими волокнами гліколітичні здатності

- а. вищі
- б. нижчі
- в. однакові
- г. жодна з перерахованих ознак

543. При виконанні роботи середньої інтенсивності першими втрачають глікоген м'язові волокна

- а. швидко скорочувальні
- б. повільно скорочувальні
- в. однаково обидва типи волокон
- г. жодна з перерахованих ознак

544. При високій кількості повільно скорочувальних м'язових волокон у кваліфікованого спортсмена накопичення лактату в крові відбувається при інтенсивності роботи

- а. 50-55 % МСК
- б. 80 % МСК

- в. 100% МСК
  - г. 25 % МСК
545. Гранична тривалість вправ біля максимальної аеробної потужності
- а. 2-3 хв
  - б. 7-10хв
  - в. 25-30 хв
  - г. 100-120 хв
546. Основний енергетичний субстрат при виконанні вправ середньої потужності
- а. глюкоза крові
  - б. глікоген м'язів
  - в. ліпіди крові
  - г. креатинфосфат
547. Метання молоту входить в групу вправ
- а. вибухових
  - б. стандартно-перемінних
  - в. інтервально-повторних
  - г. циклічних
548. При виконанні вправ біля максимальної анаеробної потужності анаеробний компонент складає
- а. 90-100%
  - б. 75-85 %
  - в. 60-70 %
  - г. 45-55 %
549. Внесок фосфогенної енергетичної системи найбільший при виконанні вправ
- а. максимальної анаеробної потужності
  - б. біля максимальної анаеробної потужності
  - в. субмаксимальної анаеробної потужності
  - г. аеробних
550. Вправи середньої аеробної потужності мають інтенсивність навантажень
- а. 85-90 % МСК
  - б. 70-80 % МСК
  - в. 55-65 % МСК
  - г. 40-55 % МСК
551. До групи стандартно-перемінних вправ входять усі, за винятком
- а. вправи на брусах у спортивній гімнастиці
  - б. вправи з булавою у художній гімнастиці
  - в. "піраміда" у акробатиці
  - г. стрибок через коня
552. Під час впрацьовування відзначається залежність між інтенсивністю роботи та динамікою показників системи кровообігу
- а. пряма



- б. зворотна
- в. немає залежності
- г. немає правильної відповіді

553. Період стійкого стану у анаеробних вправах

- а. має місце
- б. не спостерігається
- в. його наявність залежить від конкретного виду спорту
- г. лише у ациклічних вправах

554. Зв'язок МСК з вмістом повільних м'язових волокон

- а. прямий
- б. зворотній
- в. немає зв'язку
- г. немає правильної відповіді

555. Після фізичних тренувань максимальна сила двоголового м'яза плеча збільшилась майже вдвічі завдяки збільшенню:

- а. кількості м'язових волокон
- б. концентрації кальцію
- в. фізіологічного поперечного перерізу
- г. кількості мітохондрій

556. Яке визначення є найбільш повною характеристикою передстартової лихоманки?

- а. оптимальне підвищення збудливості ЦНС і збільшення рухливості нервових процесів, що забезпечує відповідні зсуви у функціональному стані рухового апарату і вегетативних систем організму
- б. характеризується надмірно сильними процесами збудження у ЦНС, що викликає значні зміни усіх функцій організму, порушення здатності до диференціювань може призвести до ряду тактичних помилок, зниження спортивного результату
- в. характеризується переважанням гальмівних процесів у ЦНС, що супроводжується зниженням збудження у нервових центрах і відповідними змінами у функціональному стані всіх систем
- г. характеризується надмірно сильними процесами гальмування у ЦНС, що викликає значні зміни усіх функцій організму, порушення здатності до диференціювань може призвести до ряду тактичних помилок, підвищення спортивного результату

557. Яке визначення є найбільш повною характеристикою передстартової апатії?

- а. оптимальне підвищення збудливості ЦНС і збільшення рухливості нервових процесів, що забезпечує відповідні зсуви у функціональному стані рухового апарату і вегетативних систем організму
- б. характеризується надмірно сильними процесами збудження у ЦНС, що викликає значні зміни усіх функцій організму, порушення здатності до диференціювань може призвести до ряду тактичних помилок, зниження спортивного результату
- в. характеризується переважанням гальмівних процесів у ЦНС, що супроводжується зниженням збудження у нервових центрах і відповідними змінами у функціональному стані всіх систем
- г. характеризується надмірно сильними процесами збудження у ЦНС, що викликає значні зміни усіх функцій організму, покращується здатності до диференціювань може призвести до ряду тактичних помилок, підвищення спортивного результату

558. Яке визначення є найбільш повною характеристикою бойової готовності?

- а. оптимальне підвищення збудливості ЦНС і збільшення рухливості нервових процесів, що забезпечує відповідні зсуви у функціональному стані рухового апарату і вегетативних систем організму
  - б. характеризується надмірно сильними процесами збудження у ЦНС, що викликає значні зміни усіх функцій організму, порушення здатності до диференціювань може призвести до ряду тактичних помилок, зниження спортивного результату
  - в. характеризується переважанням гальмівних процесів у ЦНС, що супроводжується зниженням збудження у нервових центрах і відповідними змінами у функціональному стані всіх систем
  - г. характеризується надмірно сильними процесами гальмування у ЦНС, що викликає значні зміни усіх функцій організму, порушення здатності до диференціювань може призвести до ряду тактичних помилок, підвищення спортивного результату
559. Виберіть правильну відповідь де найбільш повно перераховані складові частини м'язового волокна:
- а. сарколема, епімізій, саркоплазматичний ретикулум, мітохондрії, рибосоми, поперечні (Т) трубочки, диск А, диск І
  - б. саркоплазма, саркоплазматичний ретикулум, сарколема, поперечні (Т) трубочки, мітохондрії, рибосоми
  - в. саркоплазматичний ретикулум, поперечні (Т)трубочки, саркомери, диск А, диск І, мітохондрії, рибосоми
  - г. ядро, пластиди, лізосоми, саркопразматичний ретикулум, міофіброили
560. Основною функцією поперечних (Т) трубочок є...
- а. накопичення іонів кальцію та транспорт кисню
  - б. передача нервових імпульсів та транспорт речовин до міофібрил
  - в. утворення АТФ, креатинфосфату та транспорт речовин
  - г. синтез іонів кальцію та АТФ
561. 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 PWC 170
562. Фізичну працездатність і резерв здоров'я людини визначають:
- а. по величині МСК
  - б. за індексом атерогенності
  - в. за рівнем фізичного розвитку
  - г. на підставі росто-вагових співвідношень
563. Верхня межа пульсового коридору при заняттях оздоровчою фізичною культурою визначається за формулою:
- а. 220-вік
  - б. 80+вік
  - в. 100+вік
  - г. 180-вік
564. 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

565. 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

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

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

567. За допомогою якого приладу вимірюють рівень артеріального тиску?

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

568. За допомогою якого приладу визначають життєву ємкість легенів?

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

569. Індекс маси тіла характеризує:

- а. кількість кісткової тканини
- б. рівень фізичного розвитку
- в. функціональні резерви дихальної системи
- г. рівень фізичної підготовленості

570. Рухова якість "рівновага" залежить від?

- а. композиції м'язових волокон
- б. композиції тіла
- в. властивостей вестибулярного апарату
- г. повноцінної біомеханіки шийного відділу хребта

571. Високий розвиток витривалості передбачає?

- а. економічність діяльності кардіореспираторної системи в стані спокою
- б. високий рівень резервів кардіореспираторної системи
- в. економічність діяльності кардіореспираторної системи під час стандартних фізичних навантажень
- г. усі перераховані ознаки

572. 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

573. Основні характеристики тестів:

- а. надійність, інформативність, стабільність, еквівалентність, узгодженість.
- б. надійність, інформативність, добротність, стандартність.
- в. надійність, відтворюваність, валідність.
- г. валідність, інформативність, надійність, специфічність, універсальність.

574. Назвати кетонове тіло — метаболічний показник інтенсивності окиснення жирів:

- а. глютамін
- б. аспарагін
- в. ацетон
- г. гліцерин

575. Як змінюється обмін білків за фізичного навантаження:

- а. переважає розпад білка, тому що не вистачає атф
- б. збільшується швидкість синтезу
- в. розпад і синтез зрівноважені
- г. при різних навантаженнях обмін змінюється не однаково

576. 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

577. Назвати ферменти, які каталізують окиснення поживних речовин у тканинах та прискорюють енергетичний обмін:

- а. АТФази, гідролази
- б. ліпази, протеїнази
- в. дегідрогенази, оксидази
- г. синтетази, лігази

578. На рівні ферментів систематичні фізичні тренування приводять до таких змін:

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

579. Який процес відображає рівень сечовини в крові та 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

580. Як гормони регулюють обмін речовин (механізм дії) :
- а. прискорюють дію ферментів, розпад білка або проникність речовин через мембрани клітин
  - б. регулюють активність ферментів, біосинтез білка або проникність речовин через мембрани клітин
  - в. збільшують вміст АТФ
  - г. прискорюють процеси виділення
581. 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
582. До складу якої сполуки входить основна частина заліза:
- а. транслактину
  - б. лактоферину
  - в. гемоглобіну
  - г. міоглобіну
583. 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
584. Який мікроелемент виконує антиоксидантну функцію:
- а. бром
  - б. сірка
  - в. кремній
  - г. селен
585. Назвіть головний катіон, який підтримує осмолярність позаклітинної рідини:
- а. калій
  - б. натрій
  - в. кальцій
  - г. магній
586. 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 кетонові тіла
  - в. КрФ та жирні кислоти
  - г. молочна кислота та сечовина
587. 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
588. Який механізм ресинтезу АТФ забезпечує виконання роботи максимальної потужності:
- а. міокіназний
  - б. креатинфосфокіназний
  - в. аеробний
  - г. гліколітичний
589. Назвати основну роль креатинфосфату в обміні енергії:
- а. забезпечує роботу м'язів
  - б. підтримує постійність концентрації АТФ у клітинах та є носієм енергії
  - в. необхідний для процесів біологічного окиснення речовин
  - г. підтримує постійність рН середовища
590. Яка речовина передає збудження на скелетний м'яз:
- а. кальцій
  - б. АМФ
  - в. ацетилхолін
  - г. АТФ
591. Без яких речовин не можливий біосинтез білка:
- а. пепсину, глюкози
  - б. нуклеїнових кислот, рибози
  - в. гемоглобіну, амінокислот
  - г. нуклеїнових кислот, амінокислот
592. Яку назву має стан зневоднення організму та 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
593. Що розуміють під водним балансом організму та чи завжди він підтримується:
- а. надходження 2,5 л води на добу буде підтримувати баланс
  - б. рівновага між виділенням та надходженням води, підтримується не завжди
  - в. різниця між надходженням та виділенням води, що буде задовольняти потреби організму
  - г. поповнення води за рахунок екзогенної та ендогенної води забезпечує водний баланс
594. Який показник характеризує кислотно-основний стан внутрішнього середовища організму:
- а. показник водню
  - б. показник кисню
  - в. ступінь окиснення
  - г. концентрація кислоти
595. Який головний шлях метаболізму мозку забезпечує його енергією:

- а. окиснення білків
- б. аеробний розпад глюкози
- в. глюконеогенез
- г. окиснення жирних кислот

596. Який хімічний компонент скелетних м'язів транспортує жирні кислоти у мітохондрії та сприяє їх окисненню:

- а. креатин
- б. карнітин
- в. глікоген
- г. тропоміозин

597. 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

598. 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

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

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

600. Який вміст води в організмі дорослої людини та 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, так

601. Чи можна запобігти зниженню фізичної працездатності із-за зневоднення організму при виконанні довготривалої роботи:

- а. так, своєчасним поповненням води перед та під час роботи
- б. ні, воду пити під час роботи не бажано
- в. так, більше випити води перед стартом
- г. ні, воду пити можна тільки при сильному почутті спраги

602. За вмістом креатиніну у сечі можна побічно оцінити:

- а. швидкість креатинфосфокіназної реакції,
- б. фізичний розвиток
- в. функцію видільної системи
- г. все перераховане

603. Назвати основний механізм енергозабезпечення роботи помірної потужності:

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

604. У зоні помірної інтенсивності робота може виконуватися дітьми 7-8 років

- а. 15-16 хв.
- б. 30 хв.
- в. 40 хв.
- г. 50 хв.

605. З метою стимуляції функції аеробного енергозабезпечення необхідно виконувати фізичні навантаження

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

606. 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%

607. Найбільша оздоровча ефективність занять оздоровчою фізичною культурою відмічається при

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

608. 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

609. Про рівень біологічного розвитку школярів судять на підставі

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

610. Розподіл дітей на групи до занять фізичною культурою відбувається

- а. на підставі визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей
- б. на підставі визначення термінів осифікації кісток кисті
- в. на підставі визначення темпів статевого дозрівання



г. за ступенем опірності організму несприятливим чинникам оточуючого середовища

611. Ознаки плоскостопості

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

612. 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

613. 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 збільшення м'язової сили

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

- а. 40 с
- б. 30 с
- в. 20с
- г. 10с

615. Про достатність фізичних навантажень судять на підставі

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

616. 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%

617. В зоні помірної інтенсивності робота може виконуватися дівчатами 13-14 років

- а. 60 хв.
- б. 50 хв.
- в. 40 хв.
- г. 30хв.

618. Про високу інтенсивність навантаження свідчить ЧСС

- а. 120 уд/хв.

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

619. Критична тривалість виконання фізичних вправ циклічного характеру в зоні максимальної потужності у дорослих

- а. 40с
- б. 30 с
- в. 20с
- г. 10с

620. Сенситивний період розвитку швидкості пов'язаний із

- 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

621. Аеробна розминка повинна проводитися на рівні

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

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

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

623. Індекс Кетле характеризує

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

624. При плоскостопості

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

625. 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

626. Аеробна розминка

- а. необхідна перед силовими, швидкісними анаеробними навантаженнями
  - б. непотрібна перед силовими навантаженнями
  - в. може замінити гімнастичні вправи для суглобів
  - г. непотрібна перед швидкісними анаеробними навантаженнями
627. 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
628. 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 PWC 170
629. В 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.
630. 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.
631. В зоні високої інтенсивності робота може виконуватися
- а. 40хв.
  - б. 30 хв.
  - в. 20 хв.
  - г. не більше 10 хв.
632. 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%
633. Найбільшу напругу вегетативних функцій організму викликають
- а. фізичні навантаження циклічного характеру
  - б. фізичні навантаження ациклічного характеру
  - в. ігрові види спорту
  - г. силові види спорту
634. Виберіть найбільш ефективний режим тренувань у відповідності до розподілу роботи

протягом тижня

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

635. 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

636. 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 статевого дозрівання
- г. величини артеріального тиску.

637. 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

638. Право інвалідів на рівні можливості з іншими громадянами вперше були закріплені таким документом:

- а. Генеральної Асамблеї ООН "Всесвітня програма дій щодо інвалідів" 1982 р.
- б. Програмою ВООЗ 1948 р.
- в. Законом України "Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні"
- г. "Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів" генеральної Асамблеї ООН 1993 р.

639. Нормативно-правова база статусу інвалідів визначається в межах:

- а. Міністерства освіти України
- б. галузі охорони здоров'я, соціального захисту та юриспунденції
- в. галузі фізичної культури та спорту
- г. Національного комітету у справах молоді, туризму та спорту України

640. Питання фізичної культури інвалідів регламентуються:

- а. "Положенням про робоче місце інваліда і про порядок працевлаштування інвалідів" (постанова Кабінету Міністрів України від 3 травня 1995 р. № 314)
- б. Конституцією України
- в. "Комплексною програмою розв'язання проблем інвалідності" від 27 січня 1992 року схваленої постановою Кабінету Міністрів України
- г. Законом України "Про фізичну культуру і спорт" (№ 3808-ХІІ від 24 грудня 1993, згідно змін № 1453-ІІІ від 10 лютого 2000 р.)

641. Проблеми фізичної культури і спорту інвалідів в Україні сьогодні вирішує:
- а. суспільна організація Український центр фізичної культури інвалідів "Інваспорт"
  - б. Національний університет фізичного виховання і спорту України
  - в. президент Спеціальної Олімпіади України
  - г. МОК
642. Сучасна реабілітаційна педагогіка розглядається як:
- а. екстернатна форма навчання
  - б. індивідуально орієнтоване навчання
  - в. конкурентне навчання
  - г. загально-масове навчання
643. Індивідуально орієнтоване навчання визначається:
- а. станом фізичного, психічного і морального здоров'я дитини-інваліда
  - б. руховими здібностями дитини-інваліда, згідно яких проводиться відбір у спортивні секції
  - в. бажаннями дитини
  - г. матеріальними можливостями батьків
644. В державних спеціальних освітніх установах знаходяться наступні категорії осіб з обмеженими можливостями:
- а. незрячі, глухі, з вадами серця, педагогічно запущені діти
  - б. психічно неврівноважені діти з емоційно-поведінковими розладами
  - в. з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, глухі і слабочуючі, незрячі і слабобачучі, з важкими порушеннями мови, з вираженими порушеннями емоційно-вольової сфери
  - г. зі значними вадами сенсорних систем, ОРА, психічними розладами, девіантною поведінкою, комбінованими вадами
645. Умови для отримання освіти дітьми-інвалідами включають:
- а. розробку законів та підзаконних актів, а також створення нормативно-правової бази для професійної підготовки інвалідів
  - б. будівництво спеціально оснащених спортивних споруд і забезпечення їх тренажерами і обладнанням для занять фізичною культурою і спортом
  - в. подальше працевлаштування інвалідів і виплату їм соціальної допомоги
  - г. створення спеціальних освітніх програми і методів навчання, наявність індивідуальних технічних засобів навчання, педагогічну, медичну, соціальну та іншу допомогу
646. Спеціальна освіта забезпечує інвалідам навчання з метою:
- а. подальшого їх навчання у ВНЗ
  - б. формування професійних навичок
  - в. адаптації та інтеграції до суспільного життя
  - г. можливість займатись фізкультурно-оздоровчою діяльністю
647. До особливостей навчання інвалідів слід віднести:
- а. терміни освоєння основних загальноосвітніх програм визначаються типовими положеннями відповідних освітніх закладів і не можуть тривати менше дев'яти років
  - б. терміни освоєння основних загальноосвітніх програм визначаються типовими

положеннями загальноосвітніх закладів і не можуть тривати менше дев'яти років  
в. терміни освоєння основних загальноосвітніх програм визначаються типовими положеннями загальноосвітніх закладів і не можуть тривати менше трьох років  
г. терміни освоєння основних загальноосвітніх програм визначаються дирекцією загальноосвітніх закладів і не можуть тривати менше восьми років

648. До спеціальних задач коректувальної освіти відносяться:

- а. навчання, лікування та соціальне забезпечення дітей-інвалідів
- б. надання безкоштовної освіти у відповідності з державними освітніми стандартами
- в. навчання, виховання та вироблення навичок трудової і професійної діяльності
- г. отримання спеціальної освіти в межах державних стандартів, виховання, лікування, соціальна адаптація та інтеграція в суспільство дітей-інвалідів

649. Вертикальна структура спеціальної освіти базується:

- а. на вікових особливостях учнів та рівнях загальноосвітніх програм
- б. на гуманістичних принципах
- в. на особливостях психофізичного розвитку дитини, її пізнавальної діяльності та виду дефекту
- г. на особливостях фізичного розвитку дитини та її рухових здібностях

650. Горизонтальна структура спеціальної освіти базується

- а. на вікових особливостях учнів та рівнях загальноосвітніх програм.
- б. на гуманістичних принципах і принципах рівності всіх людей
- в. на особливостях психофізичного розвитку дитини, її пізнавальної діяльності та виду дефекту
- г. на особливостях фізичного розвитку дитини та її рухових здібностях

651. Вертикальна структура спеціальної освіти складається з наступних рівнів:

- а. раннього дитинства, дошкільного, обов'язкового навчання, середньої освіти і професійної підготовки, навчання дорослих-інвалідів
- б. обов'язкового навчання, середньої освіти і професійної підготовки
- в. раннього дитинства, пізнього дитинства, дошкільного, молодшого, середнього та старшого шкільних вікових періодів
- г. професійної підготовки, навчання дорослих-інвалідів

652. До форм обов'язкової загальної спеціальної освіти відносяться:

- а. школи-інтернати, реабілітаційні центри, коректувальні класи
- б. спеціальні виробничі майстерні, центри соціально-трудової реабілітації, спеціальні професійні училища
- в. спеціальна школа, реабілітаційні центри, коректувальний клас при масовій загальноосвітній установі, індивідуально в масовому загальноосвітньому закладі, навчання вдома, екстернат, навчання в умовах стаціонарної лікувальної установи, школи-профілакторії
- г. спеціальні дитячі садки, коректувальні дитячі будинки, спеціальні групи в масових дитячих садках, спеціальна школа, реабілітаційні центри, коректувальний клас при масовій загальноосвітній установі, індивідуально в масовому загальноосвітньому закладі, навчання вдома, екстернат, навчання в умовах стаціонарної лікувальної установи, школи-профілакторії

653. Горизонтальна структура спеціальної освіти представлена такими видами спеціальних коректувальних установ:

- а. школи-інтернати, реабілітаційні центри, коректувальні класи
  - б. спеціальні виробничі майстерні, центри соціально-трудової реабілітації, спеціальні професійні училища
  - в. спеціальна школа, реабілітаційні центри, коректувальний клас при масовій загальноосвітній установі, індивідуально в масовому загальноосвітньому закладі, навчання вдома, екстернат, навчання в умовах стаціонарної лікувальної установи, школи-профілакторії
  - г. для розумово відсталих дітей, сліпих і слабобачучих, глухих і слабочуючих, з вадами ОРА, з важкими розладами мови, з комбінованими вадами
654. Реабілітаційні центри для дітей-інвалідів це:
- а. новий тип освітньої установи
  - б. лікувально-профілактичний заклад
  - в. санаторно-курортний лікувальний заклад
  - г. центр фізичної реабілітації та ЛФК для спортсменів-інвалідів
655. Реабілітаційні центри включають:
- а. коректувальні класи при загальноосвітніх закладах
  - б. виробничі майстерні та класи професійної підготовки
  - в. діагностичні, розвиваючі, коректувальні, оздоровчі комплекси та творчі майстерні
  - г. лікувально-профілактичні та реабілітаційні комплекси
656. Надання комплексної допомоги дитині з порушеннями в розвитку направлено:
- а. на постановку діагнозу
  - б. на підбір коректувально-розвиваючих програм, відповідних індивідуальним можливостям дитини
  - в. на трудове навчання та професійну орієнтацію дитини інваліда
  - г. на підбір фізично-оздоровчих програм з посиленою руховою активністю
657. В Україні основним методом спеціальної освіти є:
- а. інтегроване навчання
  - б. диференційоване навчання
  - в. комбіноване навчання
  - г. адаптивне навчання
658. В освітній установі інтегрованого навчання число осіб з обмеженими можливостями здоров'я має становити:
- а. не перевищувати 20% від загального числа вихованців
  - б. не перевищувати 10% від загального числа вихованців
  - в. становити біля 50% основного контингенту
  - г. не лімітовано
659. З якою метою проводиться обмеження контингенту дітей-інвалідів при інтегрованому навчанні:
- а. відповідно до санітарно-гігієнічних норм
  - б. щоб вони не перешкоджали навчанню основного контингенту дітей
  - в. з метою створення комфортних умов для викладачів
  - г. у зв'язку з відсутністю місць для супроводжуючих дітей-інвалідів осіб
660. Інтеграція дітей-інвалідів в систему загальномасової освіти здійснюється за такими

моделями:

- а. окреме навчання здорових і хворих
- б. інтернальною і екстернальною формами
- в. заочною і екстернатною формами
- г. диференційованою формою

661. Інтегроване навчання за екстернальною моделлю для дітей з легкими відхиленнями слід розпочинати:

- а. з раннього дошкільного віку
- б. після етапу початкового навчання
- в. після завершення навчання в спеціальному коректувальному закладі
- г. такий вид навчання неможливий

662. Інтегроване навчання за екстернальною моделлю для дітей з порушеннями середньої важкості слід розпочинати:

- а. з раннього дошкільного віку
- б. після етапу початкового навчання
- в. після завершення навчання в спеціальному коректувальному закладі
- г. такий вид навчання неможливий

663. Інтегроване навчання за екстернальною моделлю для дітей з важкими ураженнями слід розпочинати:

- а. з раннього дошкільного віку
- б. після етапу початкового навчання
- в. після завершення навчання в спеціальному коректувальному закладі
- г. такий вид навчання неможливий

664. Інтегроване навчання для дітей з важкими ураженнями проводиться:

- а. з раннього дошкільного віку
- б. тільки за екстернальною моделлю
- в. тільки за інтернальною моделлю
- г. такий вид навчання взагалі неможливий

665. Від фізичної реабілітації АФК відрізняється орієнтацією на:

- а. здорових осіб, у яких виникли проблеми внаслідок спортивної діяльності
- б. осіб, які потребують занять у спецмедгрупах
- в. осіб, які назавжди втратили життєво важливі функції
- г. спортивно обдарованих дітей

666. Оцінка особистого здоров'я визначається:

- а. суб'єктивними відчуттями власника здоров'я
- б. об'єктивними даними кардіо-респіраторної системи
- в. результатами біохімічних аналізів
- г. дефініцією ВООЗ

667. Власна "модель здоров'я":

- а. формується у центральній нервовій системі на підставі відчуття благополуччя
- б. відображається біохімічними показниками організму
- в. визначається фізичним станом людини та тестуванням її психофізичних здібностей



г. передається з генетичною програмою

668. Сукупність різноманітних дій учителя, що виявляють індивідуальні особливості вчителя і свідчать про його предметно-професійну компетентність – це:

- а. педагогічні вміння
- б. педагогічні знання та навички
- в. педагогічні здібності
- г. педагогічний такт

669. Головними компонентами педагогічної майстерності вчителя ФК є:

- а. професійно-педагогічна компетентність, придатність до педагогічної діяльності, педагогічна техніка, педагогічні знання і вміння
- б. професійно-педагогічна спрямованість, професійно-педагогічна компетентність, педагогічна техніка, педагогічні знання і вміння
- в. професійно-педагогічна спрямованість, професійно-педагогічна компетентність, придатність до педагогічної діяльності, педагогічна техніка
- г. педагогічне мовлення, професійно-педагогічна спрямованість, професійно-педагогічна компетентність, придатність до педагогічної діяльності, педагогічна техніка, педагогічні здібності

670. До критеріїв педагогічної майстерності вчителя ФК належать:

- а. гуманність, науковість, результативність, демократичність, творчість, педагогічна діяльність
- б. діалогічність, педагогічна техніка, оптимізм, педагогічна діяльність, науковість
- в. оптимальність, результативність, педагогічний такт, демократичність
- г. усі відповіді правильні

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

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

672. Особисті якості – це:

- а. науковий світогляд, висока моральність, широкий кругозір та ерудиція, духовна культура, оптимізм, емоційна стійкість, витримка, наполегливість, доброзичливість
- б. науковий світогляд, висока моральність, широкий кругозір та ерудиція, духовна культура
- в. науковий світогляд, висока моральність, емоційна стійкість, витримка, наполегливість, доброзичливість, техніка невербального спілкування
- г. висока моральність, любов до дітей, широкий кругозір та ерудиція, витримка, наполегливість, доброзичливість, пантоміміка, навички розподілу власної уваги

673. Володіння навичками усного мовлення, розподілу власної уваги, використання наочних посібників і ТЗН, орієнтування в часі відноситься до:

- а. професійно-педагогічної спрямованості вчителя ФК
- б. професійно-педагогічної компетентності вчителя
- в. покликання до педагогічної діяльності
- г. педагогічної техніки

674. Якості, які дають змогу вчителю ФК здійснювати свою професійну діяльність:

- а. альтруїзм
- б. авторитарність
- в. впевненість у собі, відсутність страху перед дітьми
- г. емпатія

675. Для елементарного рівня оволодіння педагогічною майстерністю характерні:

- а. наявність у вчителя ФК лише окремих якостей професійної діяльності, володіння знаннями для виконання педагогічних дій, предметом викладання, проте техніка організації діалогу, продуктивність його навчально-виховної діяльності низька
- б. педагог володіє основами побудови гуманістично зорієнтованих відносин з учнями і колегами, які розвиваються позитивно, добре засвоєно предмет викладання, методично впевнено і самостійно організовано навчально-виховний процес на занятті
- в. чітка спрямованість дій викладача, їх висока якість, діалогічна взаємодія у спілкуванні, самостійне планування та організація власної діяльності на тривалий час з основним завданням розвинути особистість учня
- г. ініціативність вчителя ФК і творчий підхід до організації професійної діяльності, самостійне конструювання оригінальних педагогічних доцільних прийомів взаємодії, будування діяльності на основі рефлексивного аналізу

676. Для базового рівня оволодіння педагогічною майстерністю характерні:

- а. ініціативність вчителя ФК і творчий підхід до організації професійної діяльності, самостійне конструювання оригінальних педагогічних доцільних прийомів взаємодії, будування діяльності на основі рефлексивного аналізу
- б. педагог володіє основами побудови гуманістично зорієнтованих відносин з учнями і колегами, які розвиваються позитивно, добре засвоєно предмет викладання, методично впевнено і самостійно організовано навчально-виховний процес на занятті
- в. чітка спрямованість дій викладача, їх висока якість, діалогічна взаємодія у спілкуванні, самостійне планування та організація власної діяльності на тривалий час з основним завданням розвинути особистість учня
- г. наявність у вчителя ФК лише окремих якостей професійної діяльності, володіння знаннями для виконання педагогічних дій, предметом викладання, проте техніка організації діалогу, продуктивність його навчально-виховної діяльності низька

677. Для досконалого рівня оволодіння педагогічною майстерністю характерні:

- а. наявність у вчителя ФК лише окремих якостей професійної діяльності, володіння знаннями для виконання педагогічних дій, предметом викладання, проте техніка організації діалогу, продуктивність його навчально-виховної діяльності низька
- б. педагог володіє основами побудови гуманістично зорієнтованих відносин з учнями і колегами, які розвиваються позитивно, добре засвоєно предмет викладання, методично впевнено і самостійно організовано навчально-виховний процес на занятті
- в. ініціативність вчителя ФК і творчий підхід до організації професійної діяльності, самостійне конструювання оригінальних педагогічних доцільних прийомів взаємодії, будування діяльності на основі рефлексивного аналізу
- г. чітка спрямованість дій викладача, їх висока якість, діалогічна взаємодія у спілкуванні, самостійне планування та організація власної діяльності на тривалий час з основним завданням розвинути особистість учня

678. Для творчого рівня оволодіння педагогічною майстерністю характерні:

- а. наявність у вчителя ФК лише окремих якостей професійної діяльності, володіння знаннями для виконання педагогічних дій, предметом викладання, проте техніка

організації діалогу, продуктивність його навчально-виховної діяльності низька

- б. педагог володіє основами побудови гуманістично зорієнтованих відносин з учнями і колегами, які розвиваються позитивно, добре засвоєно предмет викладання, методично впевнено і самостійно організовано навчально-виховний процес на занятті
- в. чітка спрямованість дій викладача, їх висока якість, діалогічна взаємодія у спілкуванні, самостійне планування та організація власної діяльності на тривалий час з основним завданням розвинути особистість учня
- г. ініціативність вчителя ФК і творчий підхід до організації професійної діяльності, самостійне конструювання оригінальних педагогічних доцільних прийомів взаємодії, будування діяльності на основі рефлексивного аналізу

679. Культура зовнішнього вигляду, культура педагогічного спілкування, саморегуляція, культура мови – це складові:

- а. педагогічної майстерності вчителя ФК
- б. педагогічної культури вчителя
- в. педагогічної техніки фахівця фізичного виховання
- г. усі відповіді правильні

680. Яку роль відіграє дикція в діяльності вчителя ФК?

- а. організовує навчальну діяльність дітей
- б. організовує позакласну діяльність учнів
- в. служить прикладом мовлення для дітей
- г. створює конфліктні ситуації у спілкуванні

681. Правильність, виразність, ясність, точність, стислість, доцільність, пестливість – це:

- а. комунікативні якості мовлення
- б. складові техніки мовлення
- в. комунікативні якості мовлення і складові техніки мовлення
- г. усі відповіді правильні

682. Важливою складовою педагогічної майстерності є:

- а. гуманістична спрямованість
- б. професійна компетентність
- в. педагогічні здібності та педагогічна техніка
- г. усі відповіді правильні

683. Який компонент педагогічної майстерності забезпечує швидкість оволодіння майстерністю:

- а. педагогічні знання
- б. педагогічні здібності
- в. гуманістична спрямованість
- г. педагогічні вміння

684. Який компонент педагогічної майстерності визначається мотивами, потребами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями:

- а. педагогічні знання
- б. педагогічні здібності
- в. гуманістична спрямованість
- г. педагогічні вміння

685. Професійна здатність педагога, що характеризується потребою у спілкуванні, готовністю легко вступати в контакт, викликати позитивні емоції у співрозмовника й відчувати задоволення від спілкування, – це:

- а. динамізм особистості
- б. комунікативність
- в. креативність
- г. емоційна стабільність

686. Здатність опанувати себе, зберігати самоконтроль, здійснювати саморегуляцію за будь-якої ситуації незалежно від сили зовнішніх чинників, що провокують емоційний зрив, – це:

- а. динамізм особистості
- б. комунікативність
- в. креативність
- г. емоційна стабільність

687. Здатність до творчості, генерації незвичних ідей, відходу від традиційних схем, швидкого розв'язування проблемних ситуацій – це:

- а. динамізм особистості
- б. комунікативність
- в. креативність
- г. емоційна стабільність

688. Здатність активно впливати на іншу особистість – це:

- а. динамізм особистості
- б. комунікативність
- в. креативність
- г. емоційна стабільність

689. Міміка, жестика, пантоміміка, праксеміка, такесика, візуальний контакт є засобами:

- а. вербальної взаємодії
- б. невербальної взаємодії
- в. вербальної і невербальної взаємодії
- г. усі відповіді правильні

690. Яка функція педагогічного спілкування відіграє вирішальну роль у формуванні емпатії:

- а. співпереживання
- б. обмін ролями
- в. самоствердження
- г. організація діяльності

691. Основною метою оцінки вчителем знань учнів є:

- а. інформувати учнів про їх успіх або неуспіх у конкретній ситуації
- б. стимулювати і спрямовувати навчально-пізнавальну діяльність школярів
- в. втратити думку вчителя про учня
- г. інформувати батьків про діяльність дитини

692. Що із названого нижче не є напрямком самовдосконалення:

- а. розвиток педагогічної майстерності
- б. розвиток педагогічної техніки

- в. підвищення компетентності
- г. актуалізація власного творчого потенціалу

693. Стиль спілкування, який характеризується диктатом, жорсткою формою управління, який перетворює одного з учасників комунікативної взаємодії на пасивного виконавця, пригнічуючи його самостійність та ініціативу:

- а. авторитарний
- б. ліберальний
- в. демократичний
- г. жодний

694. Стиль спілкування, який виявляється у повазі до учнів, намаганні педагога залучити їх до співпраці, самостійності, враховуючи інтереси та ініціативу вихованців:

- а. авторитарний
- б. ліберальний
- в. демократичний
- г. усі відповіді правильні

695. Педагогічна взаємодія між суб'єктами навчально-виховного процесу, яка характеризується низьким рівнем вимог, потуранням учням та відсутністю стійкої педагогічної позиції вказує на:

- а. авторитарний стиль спілкування
- б. ліберальний стиль спілкування
- в. демократичний стиль спілкування
- г. усі відповіді правильні

696. Конфлікти, які виникають з приводу якості виконання навчальних завдань, успішності, пізнавальної діяльності, коли учні не виявляють готовності оперативно включитись у навчальний процес, виправити власну помилку – це:

- а. конфлікти взаємин
- б. конфлікти навчальної діяльності
- в. конфлікти поведінки, вчинків
- г. мотиваційні конфлікти

697. Конфлікти, які виникають внаслідок порушення учнями правил поведінки під час проведення різних форм фізичного виховання – це:

- а. конфлікти лідерства
- б. конфлікти взаємин
- в. конфлікти поведінки, вчинків
- г. конфлікти „учитель – учень”

698. Конфлікти, які виникають у сфері емоційно-особистісних стосунків учнів і вчителів і постають на ґрунті недоброзичливих стосунків, як наслідок попередніх конфліктів – це:

- а. конфлікти взаємин
- б. конфлікти навчальної діяльності
- в. мотиваційні конфлікти
- г. конфлікти поведінки, вчинків

699. Конфлікти, які виникають між педагогами та учнями у зв'язку зі ставленням учнів до навчальної дисципліни – це:

- а. конфлікти лідерства
- б. мотиваційні конфлікти
- в. конфлікти „учитель – учень”
- г. мотиваційні конфлікти

700. Конфлікти, спричинені внаслідок боротьби 2-3 лідерів та їхніх прихильників за першість у класі – це:

- а. мотиваційні конфлікти
- б. конфлікти "учитель – учень"
- в. мотиваційні конфлікти
- г. конфлікти лідерства

701. Конфлікти, які виникають внаслідок втрати довір'я один до одного – це:

- а. конфлікти лідерства
- б. мотиваційні конфлікти
- в. конфлікти між учителями
- г. конфлікти "учитель – учень"

702. Стиль поведінки вчителя у конфліктній ситуації, при якому він прагне стати центром ситуації, де кожен обстоює свою думку, поведінку як єдино правильну, ігноруючи міркування інших – це:

- а. конкуренція або суперництво
- б. уникнення
- в. пристосування
- г. співробітництво

703. Стиль поведінки вчителя у конфліктній ситуації, який передбачає намагання відсунути конфліктну ситуацію якомога далі, сподіваючись, що все вирішиться само собою – це:

- а. конкуренція або суперництво
- б. уникнення
- в. пристосування
- г. співробітництво

704. Стиль поведінки вчителя у конфліктній ситуації, який передбачає пристосування партнерів до обставин, не відстоюючи своїх інтересів – це:

- а. конкуренція або суперництво
- б. уникнення
- в. пристосування
- г. співробітництво

705. Стиль поведінки вчителя у конфліктній ситуації, який передбачає прагнення разом підійти до розв'язання конфліктної ситуації, з урахуванням інтересів, потреб обох сторін, пошук взаємовигідних умов та шляхів досягнення непорозуміння – це:

- а. конкуренція або суперництво
- б. уникнення
- в. компроміс
- г. співробітництво

706. Стиль поведінки вчителя у конфліктній ситуації, який передбачає намагання не загострювати конфліктну ситуацію, встановлення партнерських стосунків,

взаємопоступливість – це:

- а. конкуренція або суперництво
- б. уникнення
- в. компроміс
- г. співробітництво

707. Метод вирішення конфліктної ситуації, який полягає у здатності поставити себе на місце іншого, уявити його думки, почуття, зробити висновки про мотиви та зовнішні подразники його поведінки – це:

- а. метод емпатії
- б. метод інтроспекції
- в. метод логічного аналізу
- г. метод посередництва

708. Метод вирішення конфліктної ситуації, який заснований на техніці проникнення у переживання іншої людини – це:

- а. метод емпатії
- б. метод інтроспекції
- в. метод логічного аналізу
- г. метод посередництва

709. Рухові уміння відображають насамперед:

- а. техніку виконання вчителем фізичних вправ
- б. пізнанням учителем як окремих учнів, так і колективу класу в цілому
- в. організаторські уміння пов'язані з реалізацією вчителем намічених планів
- г. комунікативні уміння пов'язані зі спілкуванням учителя з учнями, колегами по роботі, батьками

710. Тренеру важливо враховувати певні вікові особливості мотиваційної сфери дітей і підлітків:

- а. бажання тренуватися і перемагати
- б. отримання задоволеності від перемоги на змаганнях
- в. дифузність інтересів до спорту та відношення до характеру вправ
- г. відповідальне ставлення до тренера та членів команди

711. Психологічний такт тренера базується на певних якостях визначте їх:

- а. доброзичливості, чуйності, відвертості
- б. іронії, гумору, глузуванні
- в. принциповості, наполегливості, діловому тоні
- г. серйозності тону, уважності, доступності навчання

712. Способи організації певної педагогічної ситуації, у якій на основі відповідних закономірностей у школярів виникають нові думки і почуття, які стимулюють їх до позитивних вчинків, до подолання своїх недоліків – це:

- а. педагогічний вплив
- б. прийоми педагогічного впливу
- в. організація успіху у навчанні
- г. покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості

713. Типи розміщення ванн у плавальних басейнах:

- а. відкриті
- б. криті
- в. на землі відкриті
- г. на землі на опорах

714. Лижні траси для перегонів будують:

- а. на рівнинній території
- б. на залісненій території
- в. у степовій місцевості
- г. на горбистій залісненій місцевості

715. Мікрорайонні спортивні споруди призначені для занять:

- а. дітей
- б. спортсменів-початківців
- в. фізкультурників
- г. дітей і дорослих

716. Спортивні споруди за просторово-об'ємним розміщенням поділяються на:

- а. спеціальні відкриті і закриті
- б. універсальні криті
- в. криті і відкриті
- г. спеціальні та комплексні

717. Чим відрізняються спортивні споруди змагального характеру від навчально-тренувальних?

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

718. За характером призначення спортивні споруди бувають:

- а. навчальні
- б. змагальні
- в. тренувальні
- г. навчально-тренувальні та змагальні

719. Які мають бути, згідно з вимогами, лижні траси для перегонів?

- а. прямі
- б. з поворотами
- в. горизонтальні
- г. горбисті і петлеподібні

720. Міські спортивні споруди призначені для занять:

- а. фізкультурою
- б. дітей і дорослого населення
- в. фізкультурою і спортом
- г. різними видами спорту



721. Назвіть критерії для встановлення категорій спортобудов:

- а. якість
- б. розміри
- в. кількість складових частин
- г. якість і розміри

722. Назвіть основні критерії вимог до майданчиків:

- а. розмір
- б. покриття
- в. обладнання
- г. розмір, покриття, обладнання

723. Який стадіон є спортивним ядром?

- а. той, що містить футбольне поле
- б. той, що містить гімнастичний майданчик
- в. той, що містить легкоатлетичні майданчики
- г. той, що містить підсобні приміщення

724. Основні вимоги до підлоги спортивних залів:

- а. пофарбована
- б. рівна
- в. рівна й еластична
- г. тверда і пружна

725. Способи подачі води у басейн:

- а. циркуляційний
- б. постійний по колу
- в. протічний, рециркуляційний
- г. протічний, добовий

726. Районні спортивні споруди призначені для занять:

- а. дітей
- б. дорослого населення
- в. спортсменів
- г. фізкультурою і спортом

727. З яких частин складається крита спортивна споруда?

- а. даху, стін
- б. головної та допоміжної
- в. підсобної та глядацької
- г. головної, допоміжної та глядацької

728. Які покриття майданчиків використовуються?

- а. тверде
- б. м'яке
- в. синтетичне
- г. природне і штучне

729. Які спортивні лижні траси вам відомі?

- а. туристичні та відпочинкові
- б. для перегонів
- в. для спуску
- г. для перегонів, біатлону, гірськолижні

730. Басейни за призначенням поділяються на:

- а. плавальні й аквапарки
- б. купальні, стрибкові, навчальні
- в. купальні, плавальні, стрибкові
- г. ватерпольні, розважальні, навчальні

731. Обладнання футбольного поля:

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

732. Чим відрізняється спорспоруда навчально-тренувального характеру від споруди змагального характеру?

- а. розмірами
- б. розкладом завантаження
- в. глядацькою частиною
- г. допоміжними приміщеннями

733. Стадіони першої категорії – це споруди на:

- а. 30 тис. глядацьких місць
- б. 50 тис. глядацьких місць, трав'яний газон, крісла на трибунах
- в. 70 тис. глядацьких місць, синтетичний газон
- г. 100 тис. глядацьких місць

734. Назвіть типові криті спортивні споруди:

- а. спортзали, басейни, тири
- б. спортзали, манежі, спортивні корпуси, палаци спорту
- в. автодроми, аквапарки, льодові палаци
- г. стрількові комплекси, басейни, спортзали

735. Вода в басейні повинна відповідати стандартам:

- а. фізичного показника
- б. температури
- в. хімічного, біологічного показників
- г. фізичного, хімічного та біологічного показників

736. Обладнання ігрових майданчиків – це:

- а. сітки, м'ячі
- б. опори для сіток, прапорці
- в. щити, сітки, м'ячі, прапорці
- г. прапорці, лінії, м'ячі

737. Спортивне ядро - це:

- a. металева куля
  - б. яма для стрибків, бігові доріжки
  - в. футбольне поле
  - г. футбольне поле разом з місцями для занять легкою атлетикою
738. Назвіть спортивні споруди для зимових видів спорту:
- a. лижні бази і трампліни
  - б. льодові палаци, санні траси
  - в. траси для біатлону
  - г. все перераховане вище
739. Що таке пропускна здатність спорспоруди?
- a. кількість залів
  - б. кількість людей, які щоденно в ній займаються
  - в. кількість людей, які одночасно в ній займаються
  - г. пункти 1, 2, 3
740. На скільки категорій поділяються спортивні споруди?
- a. 4
  - б. 3
  - в. 6
  - г. 5
741. З яких частин складається лижний трамплін?
- a. головної, розгінної
  - б. приземлення, зупинки
  - в. стартової, розгінної, відриву, приземлення, зупинки
  - г. штучної та природної
742. Чи кожен стадіон є спортивним ядром?
- a. так
  - б. ні
  - в. той, що містить легкоатлетичні майданчики
  - г. той, що містить підсобні приміщення
743. 7 Вкажіть ширину гімнастичної драбини?
- a. 1 м
  - б. 0,8 м
  - в. 1,5 м
  - г. 1,25 м
744. Яка мінімальна температура повинна бути в спортивному залі?
- a. 18°C
  - б. 20°C
  - в. 13°C
  - г. 15°C
745. Яким чином повинні замикатися та відкриватися двері запасних виходів у спортивному залі?

- а. замикатись ззовні на ключ, відкриваючись до середини
  - б. замикатись з середини на засувки, відкриваючись назовні
  - в. замикатись з середини на ключ, відкриваючись назовні
  - г. замикатись з середини на ключ, відкриваючись до середини
746. На яку відстань має продовжуватися шкільна бігова доріжка за фінішну лінію?
- а. не менше як 30 м
  - б. не менше як 20 м
  - в. не менше як 25 м
  - г. не менше як 15 м
747. Які розміри повинні бути сектора для приземлення спортивних снарядів у школі?
- а. не менше 60x10 м
  - б. не менше 80x10 м
  - в. не менше 60x20 м
  - г. не менше 80x20 м
748. Шкільна кругова бігова доріжка має такі розміри:
- а. 400 м
  - б. 350 м
  - в. 300 м
  - г. 333,33 м
749. Які розміри майданчика для гри в ручний м'яч (гандбол)?
- а. 46x24 м
  - б. 26 x 14 м
  - в. 44x22 м
  - г. 42x20 м
750. 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
751. Яка вага баскетбольного м'яча?
- а. 550-600 г
  - б. 580-620 г
  - в. 650-680 г
  - г. 600-650 г
752. Яка окружність волейбольного м'яча?
- а. 0,660м
  - б. 0,640 м
  - в. 0,580 м
  - г. 0,620м
753. Яка окружність футбольного м'яча?
- а. 0,6-0,68 м

- б. 0,5-0,65 м
- в. 0,68-0,71 м
- г. 0,71-0,75 м

754. Які розміри має футбольне поле в стандартному спортивному ядрі, де проводяться міжнародні матчі?

- а. 90х60 м
- б. 105х68 м
- в. 102х65 м
- г. 75х45 м

755. Яка довжина кругової бігової доріжки стандартного спортивного ядра?

- а. 400 м
- б. 250 м
- в. 333,33 м
- г. 250 або 333,33 м

756. Які розміри має мати яма для стрибків у довжину і висоту стандартного спортивного ядра?

- а. 0,5х3х5 м
- б. 0,5х3х6 м
- в. 0,5х2х6 м
- г. 0,5х4х6 м

757. Згідно вимог, скільки місця повинно бути виділено на одного учня у спортивному залі?

- а. 3 м<sup>2</sup>
- б. 2,9 м<sup>2</sup>
- в. 2,8 м<sup>2</sup>
- г. 2,6 м<sup>2</sup>

758. Яка мінімальна температура повинна бути в роздягалці спортивного залу?

- а. 18-20°C
- б. 20-22°C
- в. 22-24°C
- г. 15-18°C

759. На якій відстані мають знаходитися ігрові майданчики від навчальних та допоміжних приміщень?

- а. не менше 10 м
- б. не менше 15 м
- в. не менше 20 м
- г. не менше 25 м

760. Які розміри ями для стрибків у довжину і висоту у школі?

- а. 2х3 м
- б. 3х5 м
- в. 2х5 м
- г. 3х6 м

761. Які розміри майданчика для гри у волейбол?

- а. 18x9 м
- б. 24x12 м
- в. 26x14 м
- г. 22x14 м

762. При якій мінімальній температурі можна займатися лижною підготовкою?

- а.  $-18^{\circ}\text{C}$
- б.  $-20^{\circ}\text{C}$
- в.  $-22^{\circ}\text{C}$
- г.  $-24^{\circ}\text{C}$

763. Яка висота сітки для гри у волейбол має бути для хлопчиків віком до 16 р?

- а. 2,15м
- б. 2,2 м
- в. 2,24 м
- г. 2,3 м

764. Яка висота сітки для гри у волейбол має бути для хлопчиків віком до 18 р?

- а. 2,2 м
- б. 2,24м
- в. 2,35м
- г. 2,4 м

765. Яка вага гандбольного м'яча?

- а. 310-420 г
- б. 325-475г
- в. 320-450 г
- г. 315- 465 г

766. Яка окружність баскетбольного м'яча?

- а. 0,55-0,58 м
- б. 0,65-0,68 м
- в. 0,75-0,78м
- г. 0,85-0,88 м

767. Які розміри стандартних футбольних воріт?

- а. 6x2 м
- б. 7,22x2,34 м
- в. 7,32x2,44 м
- г. 7,44x2,32 м

768. Який радіус центрального кола футбольного поля?

- а. 11 м
- б. 10 м
- в. 8 м
- г. 9,15 м

769. Яка ширина бігових доріжок стандартного спортивного ядра?

- а. 0,8 м

- б. 1 м
- в. 1,2 м
- г. 1,25 м

770. Які мінімальні розміри спортивного залу, за умови, що він один в школі?

- а. 24х12 м
- б. 22х14 м
- в. 24х14 м
- г. 18х14 м

771. Яка мінімальна кількість вогнегасників повинна бути в спортивному залі?

- а. мінімум 1 шт
- б. мінімум 2 шт
- в. мінімум 3 шт
- г. мінімум 4 шт

772. Які найпоширеніші розміри шкільного футбольного поля?

- а. 60х40 м
- б. 75х50 м
- в. 90х60 м, 75х50 м, 60х40 м
- г. 90х60 м

773. Які розміри майданчика для гри в баскетбол?

- а. 18х9 м
- б. 26х14 м
- в. 24х12 м
- г. 22х14 м

774. Яка висота сітки для гри у волейбол має бути для дівчат віком до 14 р?

- а. 2 м
- б. 2,1 м
- в. 2,15 м
- г. 2,2 м

775. Яка вага волейбольного м'яча?

- а. 270-280 г
- б. 260-270 г
- в. 250-260 г
- г. 240-250 г

776. Яка вага футбольного м'яча?

- а. 360-400 г
- б. 376-420 г
- в. 396-453 г
- г. 400-470 г

777. Яка окружність гандбольного м'яча?

- а. 0,44-0,5 м
- б. 0,54-0,6 м

- в. 0,64-0,7 м
- г. 0,64-0,74 м

778. Яка висота баскетбольного кільця в школі?

- а. 2,1 м
- б. 2,5 м
- в. 3 м
- г. 3,05м

779. Яка довжина доріжки для розбігу для стрибків у довжину і потрійного стрибка?

- а. 40 м
- б. 50 м
- в. 45 м
- г. 60 м

780. Якщо м'яз розвиває силу, і при цьому його довжина зменшується, то такий вид скорочення буде називатися:

- а. ізотонічний
- б. аусотонічний
- в. ізометричний
- г. концентричний

781. Ким за фахом був П'єр де Кубертен?

- а. кухар
- б. педагог, історик
- в. художник
- г. мореплавець

782. 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

783. В якому році відбулися перші Олімпійські ігри сучасності?

- а. у 1900 році
- б. у 2006 році
- в. у 1896 році
- г. у 1924 році

784. В якому місті були проведені перші Олімпійські ігри сучасності?

- а. у Києві
- б. у Парижі
- в. в Афінах
- г. в Олімпії

785. Як називається основний документ олімпійського руху?

- а. олімпійська Конституція



- б. олімпійська Хартія
- в. олімпійський Універсал
- г. олімпійська Декларація

786. Назвіть першого олімпійського чемпіона?

- а. Джонні Вейсмюллер
- б. Джеймс Коннолі
- в. Іван Піддубний
- г. Шарлота Купер

787. В якій дисципліні легкої атлетики Джеймс Коннолі завоював золоту медаль?

- а. плавання
- б. важка атлетика
- в. потрійний стрибок
- г. фехтування

788. На перших Олімпійських іграх проводилися також і конкурси мистецтва У якому конкурсі переміг П'єр де Кубертен у 1912 році на X Олімпійських іграх (Стокгольм, Швеція)?

- а. література
- б. танець
- в. їзда верхи
- г. журналістика

789. Спортсменів якого виду спорту називають “літаючими лижниками”?

- а. парашутного
- б. стрибків з трампліна
- в. фристайлу
- г. біатлону

790. 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

791. 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

792. Назвіть види зброї, якими проводяться змагання з фехтування?

- а. меч; рапіра; шпага
- б. шабля; кинджал; кортик
- в. мачете; ятаган; рапіра
- г. рапіра; шабля; шпага

793. 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

794. Який колір олімпійського кільця символізує Європу?

- а. синій
- б. червоний
- в. зелений
- г. жовтий

795. Ким вперше була сказана фраза “Швидше! Вище! Сильніше!”

- а. П'єром де Кубертенем
- б. Анрі Мартіном Дідомом
- в. Іваном Франко
- г. Доном Бернаром де Монфоконом

796. 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

797. 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

798. 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. Лариса Латиніна, спортивна гімнастика
- г. Володимир Голубничий, легка атлетика

799. Прізвище якого українського спортсмена внесено до Книги рекордів Гіннеса?

- а. Сергій Бубка
- б. Борис Шахлін
- в. Віктор Чукарін
- г. Олексій Баркалов

800. Скільки років становить одна каденція президента Міжнародного олімпійського комітету?

- а. 2 роки
- б. 7 років
- в. 4 роки
- г. 8 років

801. Скільки разів може бути переобраним президент МОК?
- 2
  - на довічний термін
  - 3
  - необмежено до досягнення ним вікового цензу
802. Де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор?
- в олімпійському таборі
  - в Олімпійському селищі
  - в олімпійських мотелях
  - в олімпійському готелі
803. Які організації забезпечують розвиток спорту у світі?
- спортивні товариства
  - міжнародні спортивні федерації
  - олімпійські ради
  - асоціації олімпійських комітетів
804. Хто відповідає за організацію та проведення Олімпійських ігор?
- уряд країни-організатора Олімпійських ігор
  - президент країни-організатора Олімпійських ігор
  - організаційний комітет Олімпійських ігор
  - профспілка Міжнародного олімпійського комітету
805. Систолою називається:
- розслаблення серцевого м'яза
  - пауза
  - скорочення серцевого м'яза
  - вірна відповідь відсутня
806. Хто і коли вперше із атлетів України увійшов до складу Комісії атлетів МОК?
- Сергій Бубка, 2000 р
  - Валерій Борзов, 1994 р
  - Яна Клочкова, 2005 р
  - Ірині Мерлені, 2004 р
807. Які міжнародні організації і коли вперше ініціювали необхідність боротьби з допінгом у спорті?
- Організація Об'єднаних Націй, 1966 р
  - Рада Європи, 1965 р
  - Міжнародний олімпійський комітет, 1967 р
  - Асоціація міжнародних федерацій, 1968 р
808. На яку міжнародну організацію нині покладено завдання боротьби з допінгом у спорті?
- Організаційний комітет з підготовки до Олімпійських ігор
  - Всесвітня антидопінгова агенція
  - Міжнародний олімпійський комітет
  - Всесвітня організація охорони здоров'я

809. Яким покаранням підлягає атлет у випадку виявлення вживання допінгу?
- дискваліфікація
  - грошовий штраф
  - відсторонення від участі у конкретних змаганнях
  - судові переслідування
810. Він – легенда світової та вітчизняної гімнастики – піднімався на найвищу сходинку п’єдесталу пошани на Іграх трьох Олімпіад (1956, 1960, 1964 рр.), судив 9 олімпійських турнірів. Назвіть ім’я і прізвище цього олімпійського лицаря
- Борис Шахлін
  - Віктор Чукарін
  - Юрій Титов
  - Леонід Іванов
811. З 2000 р по 2008 р членом Виконкому Міжнародного олімпійського комітету був ушавлений український атлет. Назвіть його ім’я та прізвище
- Валерій Борзов
  - Олександр Волков
  - Сергій Бубка
  - Володимир Голубничий
812. 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
- Віталій Кличко
  - Валерій Борзов
  - Сергій Бубка
  - Олександр Волков
813. Що визнано найвищим органом Національного олімпійського комітету України?
- Генеральну асамблею
  - виконавчий комітет
  - сесію НОК
  - виконавчу дирекцію
814. Кого обрано першим президентом Національного олімпійського комітету України?
- Валерія Борзова
  - Леоніда Кравчука
  - Івана Федоренка
  - Валерія Лобановського
815. Що входить до місії НОК?
- розвиток і захист олімпійського руху у своїх країнах
  - підготовка атлетів до виступу на Олімпійських іграх
  - виховання молоді в спортивному дусі
  - відбір найкращих атлетів країни та представлення їх для участі в Олімпійських іграх
816. Хто може брати участь у Олімпійських іграх?
- усі бажаючі

- б. особи, що мають ліцензії Міжнародних спортивних федерацій та заявлені НОК
  - в. Чемпіони країн
  - г. хто посів 1–3 місця на попередніх чемпіонатах світу з виду спорту
817. Яка організація має право подавати заявку на участь атлета в Олімпійських іграх?
- а. НОК країни
  - б. сам атлет
  - в. Федерація виду спорту
  - г. мер міста, де проживає спортсмен
818. Чи можна наносити рекламні зображення на спортивний одяг учасників Олімпійських ігор?
- а. так
  - б. ні, за винятком ідентифікації виробника
  - в. ні
  - г. так, за бажанням офіційних спонсорів
819. Коли і де вперше здійснили радіотрансляцію олімпійських змагань?
- а. 1920 р, Антверпен (Бельгія)
  - б. 1948 р, Лондон (Велика Британія)
  - в. 1924 р, Париж (Франція)
  - г. 1960 р, Рим (Італія)
820. Кому належить ідея відродження Олімпійських ігор Стародавньої Греції?
- а. Баттісту Пальнесу
  - б. Дону Бернару де Монфокону
  - в. П'єру де Кубертену
  - г. Деметріусу Вікеласу
821. Встановіть принципи управління у фізичній культурі:
- а. основні правила, положення і норми поведінки, якими керуються органи управління й окремі керівники в процесі здійснення управлінського впливу (цілеспрямованість, врахування потреб та інтересів, ієрархічність, взаємозалежність, динамічна рівновага, економічність, активізація, системність, одновладдя)
  - б. участь максимального числа працівників організації безперервність гнучкість координація та інтеграція створення необхідних умов для виконання завдань
  - в. орієнтація на місію організації визначення пріоритетів як основи самостійних стратегій припущення про єдність навколишнього середовища і організації відсутність рутинних процедур і детальних інструкцій
  - г. кількісний, професійний, технологічний, функціональний, матричний, проектний, програмно-цільовий, автократичний
822. Ознаки організації – це...
- а. колектив людей, у якого є певна мета діяльності
  - б. група людей, діяльність яких свідомо координується для досягнення загальної мети
  - в. наявність двох і більше людей розподіл завдань та відповідальності за них між членами організації орієнтованість на результат
  - г. група людей, діяльність яких свідомо, керовано або спонтанно координується для досягнення певної мети

823. Вимоги до формування цілей організації у фізичній культурі – це

- а. постійне врахування змін, які відбуваються у соціальному середовищі швидка адаптація до нових підходів у суспільному розвитку постійне навчання, результатом якого є стратегічне мислення функціонування на засадах гуманістичного управління
- б. виживання (зміна цілей, які є адекватними потребам зовнішнього середовища продуктивність (обсяг використання ресурсів: людських, матеріальних, технологічних, інформаційних) ефективність (досягнення найбільших результатів при найменших затратах ресурсів)
- в. об'єднання ресурсів розподіл та концентрація зусиль створення умов для визнання здібностей та можливість самореалізації членів організації
- г. цілі повинні бути конкретними і вимірюваними (це дозволяє здійснювати контрольну функцію і визначати ефективність діяльності організації в напрямку досягнення своїх цілей) охоплювати всі рівні організації (ієрархічні) мати різну тривалість (довгострокові, середньострокові, короткострокові) бути досяжними і зрозумілими бути взаємодоповнюючими та взаємоузгодженими

824. Фактори впливу на організацію у фізичній культурі – це...

- а. рушійні сили, які впливають на виробничо-господарську діяльність організації у фізичній культурі та забезпечують певний рівень отриманих результатів
- б. чинники, які здійснюють вплив на організацію, на мікрорівні: внутрішні та зовнішні
- в. чинники, які здійснюють вплив на організацію на галузевому та державному рівнях
- г. комфортні умови роботи, компетентне управління, цікава робота, винагорода за якісно виконану роботу

825. Вкажіть на фактори внутрішнього середовища організації у фізичній культурі:

- а. рушійні сили, що визначають функціонування організації у фізичній культурі у зовнішньому середовищі Фактори зовнішнього середовища організації у фізичній культурі поділяють на дві групи: прямої дії (безпосередньо впливають на діяльність організації у фізичній культурі та залежать від цієї діяльності) непрямой дії (впливають не безпосередньо, а через фактори зовнішнього середовища прямої дії)
- б. рушійні сили, які впливають на виробничо-господарську діяльність організації і забезпечують певний рівень отриманих результатів
- в. основні внутрішні зміни організації у фізичній культурі (цілі, структура, завдання, технологія, працівники та ресурси), які впливають на її діяльність з середини
- г. вся сукупність рушійних сил і причин, що призводять до збільшення продуктивності праці

826. Визначте фактори зовнішнього середовища організації у фізичній культурі

- а. вся сукупність рушійних сил і причин, що призводять до збільшення продуктивності праці
- б. рушійні сили, які впливають на виробничо-господарську діяльність організації та забезпечують певний рівень отриманих результатів
- в. основні внутрішні зміни організації у фізичній культурі (цілі, структура, завдання, технологія, працівники та ресурси), які впливають на її діяльність з середини
- г. рушійні сили, що визначають функціонування організації у фізичній культурі у зовнішньому середовищі Фактори зовнішнього середовища організації у фізичній культурі поділяють на дві групи: прямої дії (безпосередньо впливають на діяльність організації у фізичній культурі та залежать від цієї діяльності) непрямой дії (впливають не безпосередньо, а через фактори зовнішнього середовища прямої дії)

827. Назвіть державні органи управління, до компетенції яких входить розвиток фізичної культури:

- а. органи загальної компетенції (Верховна Рада України, ради обласного, міського, районного, сільського рівнів управління), органи відомчої компетенції (міністерства, у рамках яких утворені відповідні управлінські структури: у системі МО і НУ діє комітет з фізичного виховання і спорту), органи спеціальної компетенції (Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту на обласних, міських, районних рівнях управління, відділи, сектори відповідних державних адміністрацій)
- б. Верховна Рада України, Ради народних депутатів, Міністерство освіти і науки України, Міністерство транспорту і зв'язку, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури і туризму, Міністерство оборони, Комітет національної безпеки, Міністерство внутрішніх справ, Міністерство молоді та спорту України, управління, відділи, сектори відповідних державних адміністрацій, фізкультурно-спортивне товариство "Україна"
- в. Верховна Рада України, Ради народних депутатів, Міністерство освіти і науки України, Міністерство транспорту і зв'язку, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури і туризму, Міністерство оборони, Комітет національної безпеки, Міністерство внутрішніх справ, Міністерство молоді та спорту України, управління, відділи, сектори відповідних державних адміністрацій, фізкультурно-спортивне товариство "Колос"
- г. Верховна Рада України, Ради народних депутатів, Міністерство освіти і науки України, Міністерство транспорту і зв'язку, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство культури і туризму, Міністерство оборони, Комітет національної безпеки, Міністерство внутрішніх справ, Міністерство молоді та спорту України, управління, відділи, сектори відповідних державних адміністрацій, спортивні федерації

828. Які громадські організації функціонують у фізичній культурі?

- а. ФСТ "Україна", ФСТ "Колос", ФСТ "Динамо", ФСТ "Спартак", спортивні федерації, НОК, Національний комітет спорту інвалідів України, Національний спортивний комітет України, Олімпійська Академія України, Українська спортивна асоціація, Всеукраїнська спортивна спілка школярів, Всеукраїнська спортивна спілка студентів, Міністерство освіти і науки України
- б. ФСТ "Україна", ФСТ "Колос", ФСТ "Динамо", ФСТ "Спартак", спортивні федерації, НОК, Національний комітет спорту інвалідів України, Національний спортивний комітет України, Олімпійська академія України, Українська спортивна асоціація, Всеукраїнська спортивна спілка школярів, Всеукраїнська спортивна спілка студентів, ради обласного, міського та районного рівнів
- в. ФСТ "Україна", ФСТ "Колос", ФСТ "Динамо", ФСТ "Спартак", спортивні федерації, НОК, Національний комітет спорту інвалідів України, Національний спортивний комітет України, Олімпійська Академія України, Українська спортивна асоціація, Всеукраїнська спортивна спілка школярів, Всеукраїнська спортивна спілка студентів, комітет фізичного виховання і спорту
- г. ФСТ "Україна", ФСТ "Колос", ФСТ "Динамо", ФСТ "Спартак", спортивні федерації, НОК, Національний комітет спорту інвалідів України, Національний спортивний комітет України з неолімпійських видів спорту, Олімпійська Академія України, Українська спортивна асоціація, Всеукраїнська спортивна спілка школярів, Всеукраїнська спортивна спілка студентів

829. Визначте сутність положення про проведення спортивних змагань:

- а. зведення правил, законів з певного питання Правовий акт, що визначає порядок утворення, права, обов'язки й організацію роботи закладу, структурного підрозділу
- б. перелік обов'язків, які має виконувати співробітник, що займає певну посаду, та кваліфікаційні вимоги до нього
- в. прийнятий колегіальним органом управління розпорядчий акт, який визначає шляхи вирішення важливих питань для всієї організації чи її певної підсистеми

г. правила змагань з видів спорту затверджуються організацією, що проводить змагання

830. Які типи спортивних шкіл функціонують в Україні?

- а. комплексні ДЮСШ, ДЮСШ з видів спорту, ДЮСШ для інвалідів, спеціалізовані ДЮСШ олімпійського резерву, спеціалізовані ДЮСШ для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву школи вищої спортивної майстерності, первинні осередки в загальноосвітніх школах
- б. комплексні ДЮСШ, ДЮСШ з видів спорту, ДЮСШ для інвалідів, спеціалізовані ДЮСШ олімпійського резерву, спеціалізовані ДЮСШ для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву школи вищої спортивної майстерності, ЗОШ I-III ступенів
- в. комплексні ДЮСШ, ДЮСШ з видів спорту, ДЮСШ для інвалідів, спеціалізовані ДЮСШ олімпійського резерву, спеціалізовані ДЮСШ для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву незалежно від їх підпорядкування та форми власності
- г. комплексні ДЮСШ, ДЮСШ з видів спорту, ДЮСШ для інвалідів, спеціалізовані ДЮСШ олімпійського резерву, спеціалізовані ДЮСШ для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву школи вищої спортивної майстерності

831. Дитячо-юнацька спортивна школа – це

- а. навчальний заклад, у якому за допомогою фізичних вправ з гімнастики, атлетики, спортивних ігор, туризму, розвивають і зміцнюють організм
- б. позашкільний навчальний заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, що в установленому порядку визнаний в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України
- в. навчальний заклад для занять різними фізичними вправами для перемоги у змаганнях, зміцнення здоров'я
- г. навчальний заклад, соціально-педагогічний процес у якому спрямований на зміцнення здоров'я й загартовування організму, гармонійний розвиток функцій і фізичних можливостей людини

832. Охарактеризуйте організаційні форми праці у фізичній культурі:

- а. сукупність цілеспрямованих дій, що потребують фізичної або розумової енергії і мають своїм призначенням створення матеріальних та духовних цінностей
- б. робота, яка вимагає витрат розумової енергії:
- в. робота, яка виконується із застосуванням м'язових зусиль
- г. обов'язкові заняття в освітніх закладах різного типу заняття організовані на добровільній основі самостійні заняття фізичними вправами і видами спорту аматорський і професійний спорт

833. Визначте особливості праці фахівців у фізичній культурі:

- а. сукупність цілеспрямованих дій, що потребують фізичної або розумової енергії і мають своїм призначенням створення матеріальних і духовних цінностей
- б. обов'язкові заняття в освітніх закладах різного типу заняття організовані на добровільній основі самостійні заняття фізичними вправами і видами спорту
- в. робота, яка вимагає витрат розумової енергії, виконується із застосуванням м'язових зусиль
- г. має педагогічний характер та спрямована на навчання і виховання спортсменів важко піддається регламентуванню і нормуванню, вимагає високого рівня творчості, пов'язаної з необхідністю прийняття самостійних рішень, спрямованих на покращення



навчально-тренувального процесу, організацію і проведення спортивно-масових заходів виробництво соціально-культурних послуг у галузі співпадає у часі з їх споживанням, тому результат праці у сфері фізичної культури працівників, на відміну від трудової діяльності в багатьох інших галузях, невіддільні від їх дій результати праці фахівців у сфері фізичної культури мають різну форму (соціально-культурні послуги, спортивний товар, матеріальна послуга)

834. Спонсорство у фізичній культурі – це...

- а. фінансова та інша матеріальна допомога, яку надають комерційні фірми організаціям або особам для забезпечення їх діяльності або проведення заходів
- б. взаємодія спонсора і спонсорованого з можливою участю різних посередників, у результаті якої організації у сфері фізичної культури та організатори заходів, спортсмени і спеціалісти отримують різноманітну матеріальну підтримку (фінансові засоби, товари, послуги) у відповідь на їх участь в реалізації маркетингових функцій (випуск, збут продукції)
- в. надання матеріальної допомоги виключно за рахунок щедрості і при відсутності інтересів економічного характеру
- г. ділові взаємовідносини між тим, хто надає засоби, послуги і організацією або особою, котрі пропонують взамін будь-які права, привілеї, які спонсор може використовувати в своїх комерційних цілях

835. 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

836. Керована система організації у фізичній культурі – це...

- а. підсистема управління організацією, основним завданням якої є формування взаємопов'язаних і взаємодіючих управлінських важелів, які забезпечують вплив на керовану систему організації у фізичній культурі
- б. задіяні у виробництві людські, матеріальні та фінансові ресурси організації
- в. підсистема управління організацією у фізичній культурі, яка під впливом управлінських рішень забезпечує досягнення цілей організації
- г. колектив висококваліфікованих фахівців різних напрямів, що характеризуються тісним співробітництвом і взаємодопомогою, спільно працює над вирішенням проблем

837. Керуюча система організації у фізичній культурі – це...

- а. підсистема управління організацією, основним завданням якої є формування взаємопов'язаних і взаємодіючих управлінських важелів, які забезпечують вплив на керовану систему організації у фізичній культурі
- б. задіяні у виробництві людські, матеріальні та фінансові ресурси організації
- в. підсистема управління організацією у фізичній культурі, яка під впливом управлінських рішень забезпечує досягнення цілей організації у фізичній культурі
- г. колектив висококваліфікованих фахівців різних напрямів, що характеризуються тісним співробітництвом і взаємодопомогою, спільно працює над вирішенням проблем

838. Етапи процесу контролювання у фізичній культурі:

- а. способи реалізації цілей шляхом управління господарською активністю організації
- б. пристосуватися до змін середовища забезпечити досягнення цілей і місії організації

обмежити нагромадження помилок долати складні організаційні проблеми мінімізувати витрати

- в. забезпечення конкурентоспроможності організації шляхом ефективного управління та продуктивної діяльності організації
- г. визначення стандартів та критеріїв оцінювання виконання порівняння досягнутих результатів з установленими стандартами з'ясування необхідності коректив

839. 4 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

840. 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

841. 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

842. Визначте методи дослідження історії фізичної культури:

- а. аналіз, аналогія, висновок, дедукція, індукція, класифікація, порівняння, синтез, систематизація, узагальнення
- б. науковість, систематичність, наступність, наочність, доступність, свідомість, активність, бесіда, лекція, диспут
- в. аналіз, узагальнення, бесіда, лекція, науковість, порівняння, узагальнення, заохочення, наступність
- г. класифікація, порівняння, розповідь, бесіда, диспут, дискусія, ілюстрування, демонстрування, спостереження, узагальнення

843. 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
844. 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 тягря
  - г. володіння залізною зброєю, двосічними мечами язичницьке поминання небіжчика, що закінчувалося військовими іграми, поєдинками, кінними змаганнями (тризна) ритуальні дійства з елементами рухливих ігор, забав, змагальних фізичних впрв (ініціації)
845. 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
846. Оберіть варіант у якому вказано компоненти військово-фізичного виховання скіфів:
- а. біг, стрибки, боротьба, метання списа і диска
  - б. гімнастичні і акробатичні вправи, бій навкулачки, боротьба, ігри з биком
  - в. володіння луком, мечем, списом, кинджалом, бойовими сокирами, пращами
  - г. біг, перегони на колісницях, фехтування у важких обладунках, боротьба
847. 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
848. Де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції?
- а. в Афінах
  - б. у Спарті
  - в. у селищі Олімпія
  - г. на горі Олімп
849. 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

850. 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

851. 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

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

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

853. Скільком метрам відповідав забіг на 1 стадій?

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

854. 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

855. 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

856. 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

857. Військові танці були відображенням мисливського мистецтва, виконувалися без зброї та із зброєю (шабля, спис, бойовий топірець) Провідне місце серед військових танців українців відводиться:

- а. "кривому танцю"
- б. "метелиці"
- в. "гопаку"
- г. "кочерзі"

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

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

859. Принцип природовідповідності виховання вперше запропонував:

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

860. 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. Гіпократ
- г. Асклепід

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

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

862. 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

863. Фізіологію систем організму започаткував:

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

864. 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

865. 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

866. 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

867. Хто із середньовічних гуманістів підтримав ідею гармонійного розвитку особистості, де фізичне виховання зайняло б провідне місце Законом педагогічного процесу вважав дотримання поступовості у збільшенні навантаження під час виконання фізичних вправ:

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

868. 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

869. 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

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

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

871. Гопак – бойове мистецтво запорїзьких 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

872. Сучасна спортивна гімнастика походить від:

- а. німецької гімнастики
- б. “сокільської” гімнастики
- в. російської гімнастики
- г. шведської гімнастики

873. У рамках якої гімнастики вправи подїлялися на чотири групи: вправи без приладів (ходьба, біг, вільні вправи, присідання) вправи з приладами (перекладина, бруси, кїнь, 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

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

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

875. Колова система проведення змагань була створена у:

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

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

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

877. Проблема аматорства і професіоналізму виникла у:

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

878. Бейсбол, американський футбол і баскетбол зародились у :

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

879. Дослідженнями з фізіології рухів людини російський вчений заклав основи для наукового вивчення проблеми втоми і відпочинку – однієї з основних проблем фізіології спортивного тренування Назвіть його прізвище:

- а. Тирш Мирослав
- б. Сеченов Іван
- в. Лесгафт Петро
- г. Бутовський Олексій

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

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

881. Назвіть товариство, головним в діяльності якого було навчання гімнастичних рухових дій, котрі ділилися на чотири групи: - вправи на приладах (перекладина, бруси, кінь) та з предметами (палиці, булави, хустини, макети зброї) - без приладів та інвентаря (вільні вправи); - групові (акробатичні вправи та “вежі”); - бойові (елементи фехтування, боротьба):

- а. “Луг”
- б. “Пласт”
- в. “Сокіл”
- г. “Січ”

882. 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

883. 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

884. 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

885. 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

886. 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

887. Що таке Олімпіада?

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

888. 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)

889. 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)

890. Яка норма рухової активності дітей середнього дошкільного віку влітку:

- а. 18-20 тис. кроків
- б. 20-21 тис. кроків
- в. 14-16 тис. кроків

г. 10-12 тис. кроків

891. До вправ у зоні максимальної потужності відносяться:

- а. легкоатлетичний біг на дистанції 400, 800, 1000 і 1500 м
- б. легкоатлетичний біг на дистанції 60, 100, 200 м
- в. легкоатлетичний біг від 3 до 10 км
- г. марафонський біг

892. Робота субмаксимальної потужності здійснюється в умовах:

- а. максимальної частоти рухів протягом 20-30 с
- б. максимальні темпи руху протягом 3-5 хв
- в. велика інтенсивність рухів протягом 20 хв
- г. правильна відповідь відсутня

893. Частота серцевих скорочень до кінця дистанції в зоні великої потужності досягає:

- а. 160 уд/хв
- б. 190-200 уд/хв
- в. 200 уд/хв і більше
- г. 150-180 уд/хв

894. Концентрація молочної кислоти в крові в зоні субмаксимальної потужності до кінця дистанції досягає:

- а. до 80 мг %
- б. до 200-280 мг % на 100 мл крові
- в. до 100-200 мг %
- г. до 200 мг % і більше

895. Кисневий борг до кінця дистанції в зоні помірної потужності складає:

- а. 4-5 л
- б. 12-15 л
- в. 16-20 л
- г. 21-25 л

896. Кисневий запит в зоні максимальної потужності в хвилину складає:

- а. 40 л
- б. 25 л
- в. 6-7 л
- г. 4-5 л

897. Відновні процеси після роботи в зоні великої потужності відбуваються:

- а. за 30 - 40 хв
- б. за 2 - 3 години
- в. за 2 - 3 діб
- г. за декілька годин

898. Вегетативні функції в ситуаційних видах спорту (футболі) досягають максимальних значень при частоті серцевих скорочень:

- а. 110 - 120 уд/хв
- б. 120 - 130 уд/хв

- в. 140 - 160 уд/хв
- г. 180 - 190 уд/хв

899. Вплив типу нервової системи на прояв передстартових реакцій. У холериків частіше спостерігається:

- а. бойова готовність
- б. передстартова апатія
- в. передстартова лихоманка
- г. правильна відповідь відсутня

900. 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

901. 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

902. 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

903. 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

904. 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)

905. Програма Олімпійських ігор включає:

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

906. 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

907. 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

908. 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

909. 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

910. 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

911. 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

912. Хто складає олімпійську клятву?

- а. спортсмени і судді
- б. спортсмени, судді і глядачі
- в. спортсмени
- г. спортсмени, судді, представники Міжнародного Олімпійського Комітету

913. У якому році винайдено футбол як спортивну гру?

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

914. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?
- а. 1900 р.
  - б. 1904 р.
  - в. 1896 р.
  - г. 1908 р.
915. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?
- а. 1992 р.
  - б. 1991 р.
  - в. 1990 р.
  - г. 1993 р.
916. 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
917. 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
918. За які з наступних порушень призначається 11-ти м удар у футболі?
- а. гра рукою в штрафному майданчику
  - б. порушення правил в штрафному майданчику
  - в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
  - г. за не коректну поведінку тренера команди
919. 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
920. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?
- а. 9,15 м
  - б. 10 м
  - в. 10,36 м
  - г. 11 м
921. 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

922. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шикування 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
923. Старт з тумбочки відбувається при плаванні?
- а. кроль на грудях, брас, кроль на спині.
  - б. кроль на грудях, брас, батерфляй.
  - в. кроль на грудях, кроль на спині.
  - г. кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині.
924. Старт з води відбувається при плаванні яким способом?
- а. брас.
  - б. батерфляй.
  - в. кроль на грудях.
  - г. кроль на спині.
925. За технікою виконання спортивна ходьба належить до
- а. циклічних вправ
  - б. ациклічних вправ
  - в. змішаних вправ
  - г. простих вправ
926. Швидкість у спортивній ходьбі залежить від
- а. кута відштовхування
  - б. росто-вагових показників
  - в. довжини та частоти кроків
  - г. покриття доріжки
927. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються
- а. циклічні, ациклічні, змішані
  - б. ациклічні, прості, складні
  - в. прості, складні, змішані
  - г. складні, легкі, прості
928. Які фази гребка при плаванні кролем на грудях (по черзі)?
- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою
  - б. захват, гребок, вихід руки з води, рух руки над водою
  - в. вхід руки у воду, основна частина гребка, рух руки над водою, захват, вихід руки з води
  - г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою
929. Назвіть фази гребка при плаванні кролем на спині (по черзі)?
- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват
  - б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води,

- пронесення її по повітрю  
в. підготовча та робоча фаза  
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою
930. Опишіть фази гребка при плаванні брасом (по черзі)?
- а. основна частина гребка, вихід руки з води вхід руки у воду, рух руки над водою, захват  
б. вкладання руки у воду і наплив, гребок, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю  
в. підготовча та робоча фаза  
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою
931. Визначить фази гребка при плаванні батерфляєм (по черзі)?
- а. вхід руки у воду і захват, основна частина гребка, вихід руки з води, рух руки над водою  
б. наплив, гребок, вкладання руки у воду, закінчення гребка і виймання руки з води, пронесення її по повітрю  
в. підготовча та робоча фаза  
г. вхід руки у воду і захват, вихід руки з води, рух руки над водою
932. Основною метою гігієнічної гімнастики є:
- а. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня  
б. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів  
в. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови  
г. відновлення здоров'я працівників на виробництві
933. 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
934. Завданням професійно-прикладної гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини  
б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників  
в. відновлення здоров'я працівників на виробництві  
г. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів
935. Завданням виробничої гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини  
б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників  
в. відновлення здоров'я працівників на виробництві  
г. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні

загальними основами рухів

936. Вітаміни:

- а. використовуються організмом як пластичний матеріал
- б. використовуються організмом як енергетичний матеріал
- в. здійснюють регуляцію метаболічних процесів
- г. не впливають на процеси метаболізму

937. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:

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

938. 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

939. Завданням лікувальної гімнастики є:

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

940. "Пінг-понг" в перекладі означає:

- а. стіл і сітка
- б. ракетка і м'яч
- в. звук від ударів м'яча об ракетку і стіл
- г. сітка і ракетка

941. В якому році виникла Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ):

- а. 1926 р.
- б. 1913 р.
- в. 1944 р.
- г. 1933 р.

942. В якому році назву пінг-понг змінили на настільний теніс?

- а. 1939 р.
- б. 1936 р.
- в. 1950 р.
- г. 1948 р.

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

- а. 1988 р.
- б. 1990 р.
- в. 2000 р.



г. 1977 р.

944. Настільний теніс як різновид великого тенісу виник:

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

945. В яких видах проводяться змагання з орієнтування

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

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

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

947. Яких тактичних дій не існує:

- а. індивідуальна тактика
- б. самостійна тактика
- в. групова тактика
- г. командна тактика

948. Строго регламентовані вправи в послідовному пересуванні по колу від "станції" до "станції".

- а. індивідуальне тренування
- б. групове тренування
- в. колове тренування
- г. самостійне тренування

949. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?

- а. Англія
- б. США
- в. Австралія
- г. Африка

950. З якого способу необхідно розпочинають навчання стрибка у довжину з розбігу

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

951. Який спосіб стрибка у довжину з розбігу найпростіший і природній

- а. прогнувшись
- б. ножиці
- в. зігнувши ноги

г. з місяця

952. Назвіть способи виконання стрибків у висоту

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

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

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

954. Який вид спорту називають "королевою спорту"

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

955. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика

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

956. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій відносяться

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

957. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу є

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

958. Яка дистанція не вважається стаєрською

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

959. Скільки нараховується Олімпійських видів легкої атлетики

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

960. Як називається наука що вивчає м'язи?
- а. мікологія
  - б. гістологія
  - в. міологія
  - г. мікробіологія
961. Які бувають з'єднання кісток?
- а. рухомі, нерухомі, напіврухомі
  - б. рухомі та нерухомі
  - в. нерухомі
  - г. напіврухомі
962. Нерухомо з'єднані кістки:
- а. верхніх кінцівок
  - б. черепа
  - в. нижніх кінцівок
  - г. хребетного стовпа
963. Рухомі з'єднання кісток – це:
- а. суглоби
  - б. амортизатори
  - в. хрящі
  - г. сполучна тканина
964. Скелет виконує функції:
- а. дихальну та видільну
  - б. опорну та захисну
  - в. захисну
  - г. дихальну
965. Окостеніння хрящів закінчується:
- а. в 5-8 років
  - б. в 15-18 років
  - в. в 21-24 років
  - г. в 10-12 років
966. Хрящова тканина утворюється з хрящових клітин:
- а. хондроцитів
  - б. еритроцитів
  - в. гістоцитів
  - г. моноцитів
967. Хребет має вигини:
- а. 2
  - б. 3
  - в. 4
  - г. 6
968. Плоскі, дугоподібні кістки - це

- а. хребці
- б. ребра
- в. лопатки
- г. тазові кістки

969. Хребет складається з:

- а. 33-34 хребців
- б. 45-48 хребців
- в. 36-37 хребців
- г. 41-42 хребців

970. Шийний відділ складається з:

- а. 4 хребців
- б. 7 хребців
- в. 10 хребців
- г. 12 хребців

971. Як називається хвороба, при нестачі вітаміну d в організмі дитини і порушенні мінералізації кісток:

- а. хвороба дауна
- б. рахіт
- в. анемія
- г. параліч

972. Грудний відділ складається з:

- а. 12 хребців
- б. 13 хребців
- в. 14 хребців
- г. 16 хребців

973. Як називається бічне викривлення хребта?

- а. кіфоз
- б. лордо-кіфоз
- в. лордоз
- г. сколіоз

974. У скелеті людини нараховується близько:

- а. 55 кісток
- б. 206 кісток
- в. 1000 кісток
- г. 509 кісток

975. Як називається викривлення хребта опуклістю вперед?

- а. сколіоз
- б. кіфоз
- в. лордоз
- г. стеноз

976. Як називається викривлення хребта опуклістю назад?

- а. сколіоз
- б. кіфоз
- в. стеноз
- г. лордоз

977. Який орган кісток виконує функцію кровотворення?

- а. остеон
- б. остеобласт
- в. червоний кістковий мозок
- г. окістя

978. Рухомо з'єднана кістка черепа:

- а. лобна
- б. верхньощелепна
- в. нижньощелепна
- г. клиноподібна

979. Кінці скількох останніх пар ребер розташовані вільно?

- а. 2
- б. 9
- в. 5
- г. 7

980. Біомеханіка вивчає:

- а. механічну міцність тіла людини
- б. рух фізичних тіл
- в. рух біосистем
- г. механічні властивості живих організмів

981. Механічні властивості кровоносних судин визначаються:

- а. кількістю еритроцитів та лейкоцитів в крові
- б. температурою тіла людини
- в. властивостями еластину, колагену та гладких мязових волокон
- г. кров'яним тиском

982. Центр маси тіла людини, що перебуває у вертикальному положенні, приблизно розміщений у ділянці:

- а. шийного хребця
- б. поперекового хребця
- в. основи крижової кістки
- г. гомілкової кістки

983. Кістки виконують:

- а. функцію скріплення окремих частин тіла
- б. функцію перенесення інформації
- в. опорну та захисну функцію
- г. функцію забезпечення механічної міцності тіла людини

984. При вертикальному положенні тіла людини кістки нижніх кінцівок піддаються деформації:

- а. стиску
- б. розтягу
- в. згину
- г. кручення

985. Під зовнішнім диханням розуміють:

- а. вдихання газу через носові пазух
- б. дихання через ротову порожнину
- в. попадання повітря в легені
- г. обмін газом між альвеолами легенів і навколишнім середовищем

986. Антропометричні характеристики визначають:

- а. амплітуду рухів різних частин тіла
- б. геометричні розміри тіла людини та окремих його частин
- в. механічну напругу в м'язах
- г. деформації біологічних тканин

987. До мас-характеристик належать:

- а. маса окремих частин тіла, координати центра тяжіння, моменти інерції
- б. частота дихання та серцебиття людини
- в. швидкість руху крові в аорті і капілярах
- г. міцність та пластичність біологічних тканин

988. Кількість ступенів вільності це...

- а. кількість кісток в скелеті людини
- б. кількість координат тривимірного простору
- в. величина видовження м'язів при прикладанні сили в 1 Н
- г. кількість незалежних координат, які необхідно задати, щоб визначити положення тіла в координаті

989. Дифузійна здатність легенів залежить від:

- а. об'єму легень
- б. частоти дихання
- в. кількості відкритих функціонуючих капілярів, які контактують з альвеолами
- г. здатність діафрагми деформуватись

990. Гігрометр служить для визначення ...

- а. атмосферного тиску
- б. температури повітря
- в. вологості повітря
- г. поверхневого натягу рідини.

991. До основних функцій біологічних мембран не належить:

- а. енергетична
- б. механічна
- в. бар'єрна
- г. матрична

992. Молекули ліпідів складаються з:

- a. гідрофільної головки та гідрофобних хвостів
  - б. гідрофобної головки та гідрофільних хвостів
  - в. гідрофільних головки та хвостів
  - г. гідрофобних головки та хвостів
993. Організм людини найбільш стійкий до дії ударних навантажень:
- a. у вертикальній площині
  - б. в лицьовій площині
  - в. в бічній площині
  - г. стійкість приблизно рівна
994. Як залежить швидкість одиночного скорочення м'яза від навантаження?
- a. не залежить
  - б. прямо пропорційно
  - в. параболічно
  - г. обернено пропорційно
995. Яка кров має найбільшу в'язкість?
- a. артеріальна
  - б. кров у капілярах
  - в. венозна
  - г. в'язкість приблизно однакова
996. Інструментальна реєстрація процесів дихання називається
- a. альвеографія
  - б. спірографія
  - в. лангіографія
  - г. плетизмографія
997. Чим більше умов зв'язку в кінематичній парі, тим
- a. довший кінематичний ланцюг
  - б. менший ступінь вільності
  - в. коротший кінематичний ланцюг
  - г. більший ступінь вільності
998. З підвищенням частоти дихання аеродинамічний опір в повітроносних шляхах
- a. зростає
  - б. не змінюється
  - в. зменшується
  - г. коливається
999. Назвіть різновиди тренувальних ефектів.
- a. мінімальний, середній, максимальний
  - б. локальний, регіональний, тотальний
  - в. підготовчий, змагальний, перехідний
  - г. ближній, відставлений, кумулятивний.
1000. В яких структурних одиницях тренувального процесу виявляється циклічність підготовки?

- а. малі цикли, середні цикли, великі цикли
- б. підготовчі цикли, змагальні цикли, перехідні цикли
- в. мікроцикли, мезоцикли, макроцикли
- г. головні цикли, допоміжні цикли, другорядні цикли