

Фізична культура і спорт_магістр_фаховий_2024

Базовий рівень

1. Дайте визначення терміну "Легка атлетика"
 - а. олімпійський вид спорту, який об'єднує вправи з спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань, а також складених з цих видів багатоборства
 - б. гімнастичні вправи та вправи на батуті
 - в. вправи, які виконуються легко на відміно від вправ важкої атлетики
 - г. вправи, з яких змагаються в силі та спринті
2. Яка з дистанцій є спринтерською в легкій атлетиці?
 - а. 800 м.
 - б. 600 м.
 - в. 100 м.
 - г. 500 м.
3. До середніх дистанцій в легкій атлетиці відносяться:
 - а. 400 м., 600 м., 800 м., 1000 м.
 - б. 200 м., 800 м., 1000 м.
 - в. 300 м., 800 м., 1500 м.
 - г. 800м., 1500 м.
4. Які фізичні вправи є легкоатлетичними?
 - а. ходьба, біг, боротьба
 - б. метання, плавання, стрибки
 - в. ходьба, біг, метання
 - г. ходьба, біг, метання, стрибки, багатоборства
5. Довжина дистанції у марафонському бігу становить
 - а. 32 км.
 - б. 40 км.
 - в. 50 км 190 м.
 - г. 42 км. 195 м.
6. Легкоатлетичні види поділяються на...
 - а. ходьбу, біг
 - б. метання, плавання
 - в. ходьбу, біг і метання
 - г. ходьбу, біг, метання, стрибки, багатоборства
7. Олімпійськими дисциплінами у бар'єрному бігу є...
 - а. 60 м., 100 м.
 - б. 110 м., 200 м.
 - в. 100 м., 110 м., 400 м.
 - г. 100 м., 200 м., 400 м.

8. Яка дистанція в легкій атлетиці не вважається стаєрською?
- а. 3 000 м.
 - б. 10 000 м
 - в. 5 000 м.
 - г. 800 м.
9. Вкажіть кількість олімпійських видів у легкій атлетиці.
- а. 44
 - б. 80
 - в. 48
 - г. 24
10. До олімпійських чи класичних коротких дистанцій відноситься біг на:
- а. 60 м., 100 м., 110 м., 200 м.
 - б. 100 м., 200 м., 300 м.
 - в. 100 м., 200 м., 400 м.
 - г. 100 м., 200 м., 400 м., 500 м.
11. Олімпійськими дисциплінами естафетного бігу із легкої атлетики є:
- а. 4x100 м., 4x400 м, 4x400 змішана естафета
 - б. 4x100 м., 4x400 м., 4x800 м.
 - в. 4x1000 м., 4x800 м.
 - г. 4x100 м., 4x200 м., 4x400 м.
12. Котрий вид спорту називають "королевою спорту"?
- а. гімнастику
 - б. плавання
 - в. легку атлетику
 - г. фігурне катання
13. В бігових видах легкої атлетики спортсмени можуть змагатися...
- а. тільки у взутті
 - б. тільки босоніж
 - в. у взутті або босоніж
 - г. тільки у взутті з шипами
14. Чим повинен оволодіти спортсмен у процесі спортивного тренування?
- а. загальними і спеціальними знаннями
 - б. практичними вміннями і навичками
 - в. засобами і методами підготовки до змагальної діяльності
 - г. знаннями, вміннями і навичками
15. Який спосіб легкоатлетичного стрибка в довжину із розбігу є найпростішим і природнім?
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця

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

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

17. Техніка в спорті – це спосіб...

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

18. В зоні змагань з легкої атлетики, яка має обмеження, можуть знаходитися тільки...

- а. судді
- б. спортсмени
- в. судді і спортсмени
- г. тренери

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

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

20. Чи має право спортсмен міняти нагрудний номер під час проведення змагань із легкої атлетики?

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

21. Котра із команд виконує початковий удар у футбольному матчі?

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

22. Як виконується викидання м'яча із-за бокової лінії у футболі?

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

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

- а. капітан команди

- б. асистент арбітра
- в. тренер команди
- г. арбітр у полі

24. Чи дозволяється команді змінювати кольори форми в перерві футбольного матчу?

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

25. Котра країна вважається батьківщиною футболу?

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

26. Який документ є основним для організації змагань із футболу?

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

27. Які із запропонованих систем розіграшів не застосовуються у футболі?

- а. колова
- б. з вибуванням(олімпійська)
- в. змішана
- г. контрольна

28. Чи дозволяється здійснювати розмітку футбольного поля переривчастими лініями?

- а. так
- б. ні
- в. немає різниці
- г. за рішенням арбітра

29. Вкажіть кількість асистентів, котрі обслуговують футбольну зустріч?

- а. 1
- б. 2
- в. 5
- г. 6

30. В котрому таймі суддя із футболу додає час?

- а. в кінці кожного тайму
- б. в кінці другого тайму
- в. в кінці першого тайму
- г. коли заманеться

31. Футбольне поле, на якому проводяться змагання із футболу має таку форму?

- а. прямокутну

- б. квадратну
 - в. овальну
 - г. круглу
32. Чи входять лінії розмітки в розміри футбольного поля?
- а. ні
 - б. тільки бокові лінії
 - в. так
 - г. тільки лицеві лінії
33. Що розуміємо під процесом адаптації в спорті?
- а. під адаптацією розуміємо результат процесу пристосування;
 - б. пристосування до тренувального навантаження;
 - в. пристосування до дій суперника;
 - г. пристосування до життєво важливих змін у суспільстві.
34. В системі олімпійського спорту за масштабами проведення змагання поділяються на:
- а. локальні, регіональні, глобальні;
 - б. особисті, особисто-командні, командні;
 - в. районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
 - г. поодинокі, командні, комплексні.
35. Яку назву має одяг дзюдоїста?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. костюм
 - г. форма
36. Які із перелічених прийомів дозволені у боротьбі дзюдо?
- а. удари ногами
 - б. удушення
 - в. проходи у ноги
 - г. удари руками
37. Дзюдо у перекладі означає...
- а. "легкий шлях";
 - б. "гнучкий шлях";
 - в. "сильний кидок";
 - г. "боротьба в одязі".
38. Котра країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?
- а. Англія;
 - б. США;
 - в. Австралія;
 - г. Африка.
39. Назвіть способи проведення змагань в більшості видів спорту.
- а. коловий, відбірково-коловий, змішаний і спосіб прямого вибування.

- б. коловий, спосіб прямого вибування, змішаний;
 - в. олімпійська, неолімпійська і "швейцарська" системи;
 - г. індивідуальний, груповий, змішаний.
40. Котрі важливі фізичні якості слід розвивати під час спортивних тренувань?
- а. силу, швидкість, стрибучість, ритмічність, координаційність;
 - б. силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності;
 - в. гнучкість, спритність, ритмічність, координованість;
 - г. витривалість, силову витривалість і швидкісну витривалість.
41. В перекладі з англійської мови слово "бокс" означає:
- а. двобій;
 - б. кулачні бої;
 - в. боротьба кулаками;
 - г. удар.
42. В якому одязі виступають на змаганнях борці з греко-римської боротьби?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. костюм
 - г. форма
43. Зі скількох груп прийомів складається техніка самбо?
- а. із двох
 - б. із трьох
 - в. із чотирьох
 - г. із п'яти
44. Дайте визначення терміну "самбо".
- а. самооборона
 - б. самооборона без зброї
 - в. самооборона зі зброєю
 - г. самооборона без відповідальності
45. До основних фізичних якостей відносяться...
- а. ріст, вага, сила
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість
 - в. біг, стрибки, метання, ходьба
 - г. об'єм біцепсів
46. Яких тактичних дій не існує у грі волейбол:
- а. індивідуальна тактика;
 - б. самостійна тактика;
 - в. групова тактика;
 - г. командна тактика.
47. Строго регламентовані фізичні вправи в послідовному пересуванні по колу від "станції" до "станції".

- а. індивідуальне тренування;
 - б. групове тренування;
 - в. колове тренування;
 - г. самостійне тренування.
48. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
 - б. за годинниковою стрілкою;
 - в. проти годинникової стрілки;
 - г. по вказівці тренера.
49. Які розміри волейбольного майданчика?
- а. 12 x 24;
 - б. 20 x 40;
 - в. 9 x 18;
 - г. 20 x 10.
50. Склад волейбольної команди становить...
- а. 5 чол;
 - б. 11 чол;
 - в. 10 чол;
 - г. 6 чол.
51. Початок гри у волейболі здійснюється...
- а. передачею з-за лицьової лінії;
 - б. подачею з-за лицьової лінії;
 - в. подачею із зони захисту;
 - г. ударом м'яча об підлогу.
52. Тактичною дією проти нападаючого ударі у волейболі є...
- а. передача;
 - б. прийом м'яча;
 - в. подача;
 - г. блокування.
53. Що втілює Олімпійський символ – п'ять переплетених кілець на білому полотні?
- а. єдність п'яти країн;
 - б. єдність п'яти континентів;
 - в. єдність п'яти міст;
 - г. єдність націй.
54. 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 "
55. Команда у пляжному волейболі складається з...

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

56. Коли опубліковані перші офіційні правила гри з баскетболу за якими почали проводити змагання?

- а. 1892
- б. 1890
- в. 1894
- г. 1891

57. Гра у баскетбол складається з...

- а. 2 тайми по 45 хв.
- б. 2 тайми по 20 хв.
- в. 4 періоди по 10 хв.
- г. 2 тайми по 30 хв.

58. Склад команд з баскетболу налічує...

- а. 10 гравців
- б. 15 гравців
- в. 12 гравців
- г. 18 гравців

59. Гра у стрітбол може бути розпочата, якщо на майданчику є така кількість повноцінних гравців.

- а. 2
- б. 3
- в. 4
- г. 5.

60. Який із гравець вибуває з гри у баскетболі?

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

61. Скільки часу відводиться на атаку корзини суперника у грі баскетбол?

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

62. Як добирають рухливі ігри для дітей?

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

63. Як розпочинають рухливу гру?
- а. повільно
 - б. швидко
 - в. за сигналом
 - г. за правилами
64. 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
65. За допомогою рухливої ігри у воді діти позбавляються...
- а. почуття страху перед оточуючими
 - б. почуття страху перед водою
 - в. почуття страху перед тренером
 - г. почуття страху суші
66. Який спортивний інвентар потрібен, для гри у бадмінтон?
- а. м'яч;
 - б. скакалка;
 - в. кулька;
 - г. волан.
67. Які основні чинники, які впливають на тривалість гри?
- а. склад команди
 - б. вік, рівень підготовки
 - в. бажання команди
 - г. бажання вчителя
68. Як обирати ведучого у рухливих іграх під час уроку фізичної культури?
- а. за бажанням учня
 - б. найкращого учня
 - в. бажано залучати всіх учнів протягом навчального року
 - г. фізично підготовленого учня
69. Що лежить в основі сюжетних рухливих ігор?
- а. амбіційність
 - б. відображення дій дійових осіб
 - в. фізичний розвиток
 - г. дії тварин
70. Зимовий туризм (білий туризм) — це відвідування...
- а. резиденції Св. Миколая
 - б. туристичних маршрутів у північних широтах
 - в. курорту Буковель
 - г. туристичних місцевостей у зимову пору року

71. Ширина білої лінії у настільному тенісі, яка обмежує краї поля становить...
- а. 2 см
 - б. 3 см
 - в. 1 см
 - г. 4 см
72. Ширина центральної лінії у настільному тенісі, яка ділить поле навпіл становить...
- а. 3 мм
 - б. 1 см
 - в. 8 мм
 - г. 5 мм
73. Висота сітки у настільному тенісі, що ділить поле на дві рівні частини становить...
- а. 18 см
 - б. 15,25см
 - в. 14 см
 - г. 16,5 см
74. Після якої кількості подач, у настільному тенісі, право подавати переходить до наступного гравця?
- а. 2 подачі
 - б. 4 подачі
 - в. 5 подач
 - г. 3 подачі
75. Основними засобами фізичної культури є:
- а. фізичні вправи
 - б. фізичне здоров'я
 - в. фізичне навантаження
 - г. фізичний розвиток
76. Суб'єктами сфери фізичної культури і спорту є:
- а. фізичні особи, які займаються фізичною культурою і спортом, у тому числі спортсмени; фахівці сфери фізичної культури і спорту;
 - б. заклади фізичної культури і спорту;
 - в. відповідні органи державної влади та органи місцевого самоврядування;
 - г. усі відповіді правильні.
77. Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють:
- а. політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства
 - б. політичному та економічному
 - в. соціальному і науково-технічному прогресу людства
 - г. правильна відповідь відсутня
78. До скількох очок триває гра у настільному тенісі?
- а. до 21
 - б. до 15

в. до 25

г. до 11

79. Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

- а. стан здоров'я та рівень фізичного розвитку рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- б. наявність відповідних організаційних структур кількість фахівців фізичної культури і спортсменів; наявна матеріальна база
- в. рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення; рівень спортивних досягнень окремих осіб, команд, клубів
- г. усі відповіді правильні

80. Назвіть ім'я президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

- а. Томас Бах
- б. Сергій Бубка
- в. П'єр де Кубертен
- г. Хуан Антоніо Самаранч

81. Укажіть країну, де базується офіс президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

- а. у Парижі (Франція)
- б. в Афінах (Греція)
- в. у Лозанні (Швейцарія)
- г. в Олімпії (Олімпія)

82. Виберіть з переліку олімпійське гасло.

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

83. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:

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

84. Освітні завдання гімнастики передбачають:

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

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

85. Виховні завдання гімнастики передбачають:

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

86. Освітньо-розвиваючі види гімнастики включають:

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

87. Оздоровчі види гімнастики включають:

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

88. Спортивні види гімнастики включають:

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

89. Прикладні види гімнастики включають:

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

90. Завданням професійно-прикладної гімнастики є:

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

91. Завданням лікувальної гімнастики є:

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

92. Гімнастика в школі проводиться в наступних формах:

- а. урок гімнастики, гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві і режимі продовженого дня, секційні заняття, масові гімнастичні виступи
- б. урок гімнастики, масові гімнастичні виступи, гімнастика на перерві, секційні заняття
- в. гімнастика до занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гімнастика на перерві, гімнастика в групі продовженого дня
- г. спортивні свята, секційні заняття, масові гімнастичні виступи

93. Спортсмен – це...

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

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

- а. 1
- б. 2
- в. 3
- г. 4

95. Вкажіть, як відбувається зміна етапів у естафетному плаванні.

- а. передачею естафети світловим сигналом
- б. торканням плавця, який пливе наступним етапом
- в. торканням бортика басейна рукою
- г. передачею естафети голосовою командою судді

96. Вкажіть найшвидший спосіб плавання.

- а. брас
- б. батєфляй

- в. кроль на спині
- г. кроль на грудях

97. Вкажіть найповільніший спосіб плавання.

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

98. Назвіть, що з плавального екіпірування дозволяють використовувати плавцю під час змагань.

- а. ласты
- б. плавальні окуляри
- в. лопатки
- г. манжети

99. Вкажіть, як виконують фініш на дистанціях у плаванні брасом.

- а. торкання будь-якою частиною тіла
- б. одночасне торкання обома руками
- в. торкання лівою рукою
- г. торкання правою рукою

100. Вкажіть, яку довжину має олімпійський басейн.

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

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

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

102. Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання у басейні.

- а. 500 м
- б. 1000 м
- в. 1500 м
- г. 2000 м

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

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

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

- а. 400 м батерфляєм

- б. 400 м комплексного плавання
- в. 200 м на спині
- г. 800 м вільним стилем

105. Вкажіть назву тренувальних циклів (залежно від тривалості), на основі яких будується процес спортивного тренування.

- а. тренувальні, змагальні, відновлювальні
- б. мікроцикли, мезоцикли, макроцикли
- в. оперативні, поточні, підсумкові
- г. підготовчі, основні, змагальні

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

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

107. Вкажіть швидший лижний хід.

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

108. Вкажіть довжину кроків у спортивній ходьбі:

- а. 100 – 140 см.
- б. 100 – 150 см.
- в. 110 – 120 см.
- г. 100 – 112 см.

109. Чи можна дискваліфікувати спортсмена, згідно правил змагань зі спортивної ходьби, після фінішу?

- а. ні
- б. так
- в. тільки спортсменів високого класу
- г. тільки спортсменів-початківців

110. За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються на:

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

111. Легкоатлетичний спорт поділяється на...

- а. стрибки, метання, боротьбу
- б. спортивну ходьбу, біг, стрибки, метання, багатоборства

- в. метання, плавання, біг
 - г. біг, гімнастику, боротьбу, спортивну ходьбу
112. За технікою виконання, спортивна ходьба належить до...
- а. циклічних вправ
 - б. ациклічних вправ
 - в. змішаних вправ
 - г. простих вправ
113. Рух тіла спортсмена викликають...
- а. сила відштовхування від опори
 - б. напруження м'язів
 - в. взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил
 - г. реакція опори
114. Збільшення повертання тазу довкола вертикальної, поперечної, передньої - задньої осей у спортивній ходьбі сприяє...
- а. збільшенню частоти кроків
 - б. створенню оптимального кута відштовхування
 - в. збільшенню довжини кроків
 - г. зменшенню довжини кроків
115. Спеціальна розминка волейболіста включає...
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи
116. Вкажіть повний склад волейбольної команди.
- а. 6 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
 - б. 10 гравців, тренер, масажист, лікар
 - в. 8 гравців, тренер, помічник тренера, лікар, кухар
 - г. 12 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
117. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
- а. олімпіонік
 - б. чемпіон
 - в. лауреат
 - г. піонер
118. Яку рухову дію слід обрати оцінюючи рівень силових можливостей людини?
- а. тривалий біг до 25-30 хв
 - б. стрибки через скакалку
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
119. В якому місті вперше відбувся матч з пляжного волейболу, де склад команди налічував двох гравців

- а. Монте-Карло
 - б. Софії
 - в. Санта-Моніка
 - г. Одеса
120. Зі скількох гравців складаються команди у пляжному волейболі?
- а. 6x6
 - б. 4x4
 - в. 2x2
 - г. 3x3
121. Основним принципом спортивного тренування вважається...
- а. всебічна підготовка спортсмена
 - б. фізична підготовка
 - в. спеціальна підготовка
 - г. поступова підготовка
122. Який принцип спортивного тренування передбачає розуміння, активне ставлення спортсмена до навчання та тренування?
- а. поступовості
 - б. свідомості
 - в. систематичності
 - г. повторності
123. За допомогою якого принципу спортивного тренування поступово, протягом певного часу відбувається покращання функцій організму людини?
- а. повторності
 - б. свідомість
 - в. систематичність
 - г. поступовість
124. Яка фізична підготовка вимагає вибору вправ з урахуванням особливостей обраного виду спорту?
- а. тактичною підготовкою
 - б. технічною підготовкою
 - в. спеціальна фізична підготовка
 - г. загальна фізична підготовка
125. Засновником Олімпійських ігор вважають Геракла. Укажіть, під яким ім'ям він був відомий у Римі.
- а. Юпітер
 - б. Марс
 - в. Меркурій
 - г. Геркулес
126. Визначте найбільш повні правила виконання самостійних занять фізичними вправами.
- а. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму відповідно до погодних умов, визначити послідовність виконання вправ, провести розминку,

виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання, зробити відповідні записи про результати тренування й самопочуття до щоденника

б. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи

в. визначити час занять, підготувати місце занять, одягти спортивну форму, виконати вправи для розвитку витривалості, а після них загальнорозвивальні вправи

г. визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання

127. Вкажіть назву лиж, призначених для лижних перегонів.

а. бігові

б. слаломні

в. туристичні

г. прогулянкові

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

а. від фізичної підготовки

б. від тактичної і технічної підготовки

в. усі перелічені відповіді правильні

г. психічною підготовкою

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

а. фізична підготовка

б. тактична підготовка

в. технічна підготовка

г. психічна підготовка

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

а. тактичною підготовкою

б. технічною підготовкою

в. спеціальна фізична підготовка

г. загальна фізична підготовка

131. Вкажіть частоту дихання для людини у стані спокою.

а. 8-10 рухів на хвилину

б. 9-13 рухів на хвилину

в. 10-18 рухів на хвилину

г. 15-20 рухів на хвилину

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

а. планом конспектом

б. календарем спортивних змагань

в. з положенням про змагання

г. з регламентом змагань

133. За допомогою якої підготовки спортсмен одержує знання в галузі теорії й методики (обраного виду) спорту.
- а. теоретичної підготовки
 - б. тактичної підготовки
 - в. технічною підготовкою
 - г. спеціальної фізичної підготовки
134. Через скільки хвилин після фізичного навантаження у нетренованої людини пульс приходить в норму:
- а. через 1-2 хв
 - б. через 3-4 хв
 - в. через 5-6 хв
 - г. через 7-8 хв
135. В яку частину заняття можна включати вправи для загальної фізичної підготовки?
- а. в підготовчу частину
 - б. в залежності від завдань заняття
 - в. в заключну частину
 - г. в залежності від кількості спортсменів
136. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол.
- а. партій
 - б. сетів
 - в. періодів
 - г. таймів
137. Тренерські категорії періодично переглядаються, але не раніше, як ...
- а. 1 раз на 4 роки;
 - б. 1 раз на 5 років;
 - в. 2 рази на 4 роки;
 - г. щороку.
138. Укажіть характеристику фізичної перевтоми.
- а. зниження продуктивності праці
 - б. підвищення збудженості
 - в. природне короткочасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями
 - г. відсутність напруження і скорочення м'язів
139. Укажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.
- а. втома
 - б. стартова лихоманка
 - в. перенапруга
 - г. лінощі
140. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Перетренованість".
- а. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану

- спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- б. покращення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- в. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті досконалого режиму і методики тренувань
- г. усі відповіді правильні
141. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Перенапруга".
- а. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- б. стійкі, тривалі, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- в. нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані повним узгодженням між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму
- г. правильна відповідь відсутня
142. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Тренованість".
- а. стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними змінами, що сталися в результаті тренувальної діяльності
- б. стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності
- в. стан найвищого рівня тренованості спортсмена і його готовності досягти максимального для себе рівня спортивного результату
- г. правильна відповідь відсутня
143. До позашкільних закладів освіти належать ...
- а. спортивні школи
- б. дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву
- в. центри, клуби туристсько-краєзнавчої роботи
- г. усі відповіді правильні
144. З урахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій і конкретних досягнень окремих учнів або команд тренери сьогодні поділяються на такі категорії:
- а. вища категорія; перша категорія; друга категорія; без категорії.
- б. без категорії; перша категорія.
- в. вища категорія; перша категорія; друга категорія.
- г. вища категорія; перша категорія.
145. Укажіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі.
- а. не дається зовсім
- б. 3 хв
- в. 5 хв
- г. 10 хв
146. Вкажіть, яким жестом суддя дозволяє ввести м'яч у гру в волейболі.
- а. кивком голови
- б. рухом руки за напрямком польоту м'яча
- в. рухом руки догори

- г. рухом руки донизу
147. Вкажіть, яким жестом суддя показує заміну гравця у волейболі.
- а. схрещеними перед грудьми руками
 - б. піднятими догори руками
 - в. вказує пальцем на гравця
 - г. коловими рухами рук, зігнутих у ліктях
148. Вкажіть, що дозволено виконувати ліберо на волейбольному майданчику.
- а. завершати атакуючий удар
 - б. виконувати подачу м'яча
 - в. блокувати нападаючий удар
 - г. завершати атакуючий удар, якщо м'яч знаходився нижче волейбольної сітки
149. У плаванні кролем на спині дихання відбувається наступним чином:
- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
150. Загальними ознаками професіоналізму тренера є:
- а. володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
 - б. володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;
 - в. спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату;
 - г. усі вказані відповіді правильні.
151. На практичному рівні функціональні обов'язки тренера можна звести до таких як:
- а. комплектація навчальних груп; організація тренувального процесу;
 - б. організація підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання;
 - в. організація матеріально-технічного забезпечення;
 - г. усі вказані відповіді правильні
152. Вкажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
- а. кілокалорії
 - б. метри
 - в. кілограми
 - г. літри
153. Старт з води виконується...
- а. коли спортсмен пливе брасом
 - б. коли спортсмен пливе батерфляєм
 - в. коли спортсмен пливе кролем на грудях
 - г. коли спортсмен пливе кролем на спині.
154. Футбольне поле, на якому проводяться Міжнародні змагання з футболу може мати такий розмір?

- а. 45×90 м
 - б. 64×100 м
 - в. 90×120 м
 - г. 45×120 м
155. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі елементи?
- а. бутци, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря
 - б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, рукавиці
 - в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, термобілізна
 - г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка
156. Вкажіть мінімальну кількість гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7
 - б. 8
 - в. 9
 - г. 10
157. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?
- а. так;
 - б. ні;
 - в. дозволяється за умови неповного чисельного складу команди
 - г. за рішенням арбітра
158. Чи дозволяється у футболі штовхати суперника в боротьбі за м'яч у повітрі?
- а. так
 - б. ні
 - в. лише в межах власної штрафної площі
 - г. тільки капітану команди
159. Після виконання футболістом укидання, м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією. Яким має бути рішення арбітра?
- а. запропонувати повторити вкидання м'яча гравцем тієї команди, яка його виконувала
 - б. призначити "спірний м'яч"
 - в. передати м'яч команді суперника
 - г. призначити штрафний удар
160. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шиккування футбольної „стінки”
 - б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
 - в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
 - г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар
161. Що обов'язково повинен мати арбітр у полі, виходячи судити спортивну зустріч з футболу?
- а. 2 секундоміри
 - б. прапорець
 - в. попереджувальні картки
 - г. 3 свистки

162. Радіус кутового сектора футбольного поля дорівнює?
- а. 0,5 м
 - б. 1 м
 - в. 0,8 м
 - г. 1,5 м
163. Вкажіть основні обов'язки асистента арбітра у футболі?
- а. контролювати заміни гравців
 - б. визначати положення „поза грою”
 - в. слідкувати за об'ємом і масою м'яча
 - г. фіксувати ігровий час
164. Протягом якого часу в ігрових епізодах воротареві у футболі дозволяється тримати м'яч у руках?
- а. не більше 4 секунд
 - б. не більше 6 секунд
 - в. не більше 8 секунд
 - г. не більше 10 секунд
165. Чи зобов'язаний футбольний арбітр погодитися з думкою свого асистента у тому випадку, якщо він не помітив порушення правил гравцем?
- а. так
 - б. ні
 - в. остаточне рішення завжди за арбітром
 - г. тільки після перегляду відео повтору
166. У яких випадках суддя в футболі має право поміняти м'яч?
- а. маса м'яча більша стандартної
 - б. тиск м'яча не відповідає нормам
 - в. м'яч кольоровий
 - г. м'яч брудний
167. Як поновлюється футбольний матч, якщо зупинка відбулася із-за помилки арбітра?
- а. штрафним ударом
 - б. вільним ударом
 - в. „спірним м'ячем”
 - г. укиданням м'яча із-за бокової лінії
168. Воратар у штрафній площі футбольного поля контролює м'яч руками протягом 4 – 5 с, після чого опускає його на землю і веде ногами. М'яч перебуває у воротаря 10 – 15 с і він не поспішає вводити його у гру. Яким має бути рішення арбітра?
- а. зупинити гру і призначити вільний удар на користь команди суперника
 - б. продовжувати гру
 - в. винести воротареві попередження і призначити штрафний удар
 - г. призначити 11-ти метровий удар
169. 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
170. Чи буде м'яч, що відскочив від кутового прапорця на футбольному полі, вважатися у грі?
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки для господарів поля
 - г. тільки для гостей поля
171. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?
- а. 9,15 м
 - б. 10 м
 - в. 10,36 м
 - г. 11 м
172. З якого місця виконується удар від воріт у футболі?
- а. з будь-якого місця площі воріт
 - б. з бокової лінії площі воріт
 - в. з того кута площі воріт, де м'яч перетнув лицеvu лінію
 - г. з лінії воріт
173. Що саме визначається у футболі терміном „ігрова відстань”?
- а. відстань між гравцем і м'ячем
 - б. відстань між гравцями, на якій дозволяється боротьба за м'яч
 - в. відстань, на якій знаходяться гравці під час розіграшу стандартних положень
 - г. відстань між голкіперами
174. Який жест футбольного арбітра у полі свідчить про призначення штрафного удару?
- а. рука піднята вгору
 - б. рука направлена вперед
 - в. обидві руки направлені вперед
 - г. обидві руки підняті вгору
175. Чи буде у футболі зарахований м'яч, забитий безпосередньо з кутового удару?
- а. так
 - б. ні
 - в. після дотику зі стійкою воріт
 - г. після дотику із поперечиною воріт
176. У футболі взяття воріт фіксується у випадку, коли?
- а. м'яч більшою частиною перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - б. м'яч будь-якою частиною знаходиться на лінії воріт між стійками і під поперечиною
 - в. м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - г. м'яч торкнувся сітки воріт
177. 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
178. 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
179. 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
180. 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
181. На якій відстані можуть знаходитися партнери гравця, що виконує кутовий удар у футболі?
- а. 9,15 м
 - б. 11 м
 - в. безпосередньо один коло одного
 - г. за межами поля
182. Офіційно футбол почав поширюватися в Україні з...
- а. 1878 р
 - б. 1901 р
 - в. 1910 р
 - г. 1894
183. Що з наступного відноситься до попередньої біомеханічної фази техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому у футболі?
- а. кут розбігу
 - б. постановка опорної ноги
 - в. швидкість розбігу
 - г. сила удару
184. Яка вага футбольного м'яча?
- а. 380 – 400 г
 - б. 410 – 450 г
 - в. 460 – 500 г
 - г. 510 – 550 г

185. Якою частиною стопи розпочинають навчання ударів по м'ячу у футболі?
- а. серединою підйому
 - б. носком
 - в. зовнішньою та внутрішньою стороною стопи
 - г. п'ятою
186. Що не входить в обов'язків інвентар футболіста?
- а. рукавиці
 - б. гетри
 - в. щитки
 - г. светр воротаря
187. Скільки всього правил гри у сучасному футболі?
- а. 13
 - б. 15
 - в. 17
 - г. 19
188. Який термін не відноситься до футболу?
- а. корнер
 - б. хавбек
 - в. офсайд
 - г. шор трек
189. У якому році створено футбол як спортивну гру?
- а. 6 грудня 1863 р
 - б. 9 квітня 1863 р
 - в. 10 січня 1900 р
 - г. 9 липня 1865 р
190. Коли футбол увійшов до програми Олімпійських ігор?
- а. 1900 р
 - б. 1904 р
 - в. 1896 р
 - г. 1908 р
191. Коли проводився перший незалежний чемпіонат України з футболу?
- а. 1992 р
 - б. 1991 р
 - в. 1990 р
 - г. 1993 р
192. Коли застосовується удар по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі?
- а. під час ударів, передач на невеликій відстані, зокрема по воротах
 - б. коли м'яч потрібно послати на далеку відстань
 - в. цей удар застосовується переважно під час кутових
 - г. подач з краю до центру поля

193. Під яким кутом виконується розгін, щодо напрямку удару ,при ударі внутрішньою частиною підйому у футболі?
- а. 45°
 - б. 90°
 - в. 60°
 - г. 80°
194. Ширина лінії розмітки як і товщина стояків та поперечин у футболі?
- а. 9 см
 - б. 12 см
 - в. 10 см
 - г. 8 см
195. Яка команда стала чемпіоном першого незалежного чемпіонату України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Таврія" Сімферополь
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Металург" Донецьк
196. Яка команда стала володарем першого Кубку незалежної України з футболу?
- а. "Динамо" Київ
 - б. "Дніпро" Дніпропетровськ
 - в. "Шахтар" Донецьк
 - г. "Чорноморець" Одеса
197. У якому році було створено ФІФА?
- а. 1904 р. – у Парижі
 - б. 1904 р. – у Лондоні
 - в. 1904 р. – у Цюріху
 - г. 1904 р. – у Глазго
198. Титул першого чемпіона світу здобула збірна команда з футболу?
- а. Англії
 - б. Уругваю
 - в. Бразилії
 - г. Аргентини
199. Від яких чинників залежить вибір тактики гри у футболі?
- а. внутрішні умови
 - б. зовнішні умови
 - в. стиль гри
 - г. техніка гри
200. Види групового захисту у футболі?
- а. зонний
 - б. персональний
 - в. особистий

г. індивідуальний

201. Яка мета шкільних спортивних секцій?

- а. ознайомити учнів із різними видами спорту;
- б. підготувати збірні команди школи до змагань, передбачених положенням про шкільну спартакіаду;
- в. створити умови для розвитку фізичних якостей школярів;
- г. створити умови для занять з конкретних видів спорту

202. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку з оздоровчою спрямованістю?

- а. базова фізична підготовка;
- б. спортивна підготовка;
- в. професійно-прикладна підготовка;
- г. військово-прикладна підготовка.

203. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:

- а. формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок;
- б. формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті;
- в. оптимальний рівень гармонійно фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості;
- г. гармонійний розвиток форм і функцій організму людини протягом її особистого життя.

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

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

205. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:

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

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

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

207. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:

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

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

культури?

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

209. До оздоровчих заходів у режимі навчального дня належать:

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

210. Урок фізичної культури складається з трьох частин:

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

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

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

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

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

213. Види виховання в процесі фізичного виховання:

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

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

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

215. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:

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

216. До масових форм позакласних занять відносять:

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

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

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

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

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

219. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:

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

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

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

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

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

222. Освітня вимога уроку фізичної культури передбачає:

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

- г. контроль за станом рухової активності.
223. Напрямок фізичного виховання, який забезпечує підготовку людини до найвищих досягнень обраному виду спорту називається
- а. базовою фізичною підготовкою;
 - б. фізкультурно-оздоровчою рекреацією;
 - в. спортивною підготовкою;
 - г. професійно-прикладною підготовкою.
224. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:
- а. засоби забезпечення наочності;
 - б. фізичні вправи;
 - в. гігієнічні засоби;
 - г. природні фактори.
225. Чи проводили Олімпійські ігри у роки Першої та Другої світових війн?
- а. так
 - б. ні
 - в. так, з окремих видів спорту
 - г. тільки з літніх видів спорту
226. Яке виховне завдання уроку фізичної культури сформульоване правильно?
- а. виховувати товарищів, співпереживання, співчуття під час виконання фізичних вправ;
 - б. виховувати дисциплінованість на уроках фізичної культури
 - в. виховувати сміливість під час лазіння по канату в три прийоми;
 - г. виховувати силу волі у процесі занять фізичними вправами.
227. Основною формою фізичного виховання школярів є:
- а. фізична вправа;
 - б. ранкова гімнастика;
 - в. спортивна секція;
 - г. урок фізичного виховання.
228. До уроку фізичної культури ставляться такі три основні вимоги:
- а. навчальна, основна, оздоровча;
 - б. освітня, виховна, оздоровча;
 - в. гігієнічна, розвивальна, оціночна;
 - г. діагностична, виховна, оздоровча.
229. Що передбачає освітня вимога уроку фізичної культури?
- а. навчання основних рухових дій;
 - б. формування знань, умінь і практичних навичок;
 - в. розуміння основних елементів різних видів спорту;
 - г. оцінювання якості виконання фізичних вправ.
230. Виховна вимога уроку фізичної культури спрямовується на:
- а. виховання товарищів і взаєморозуміння;
 - б. виховання бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей;

- в. виховання загальнолюдських та спеціальних якостей (сили волі, сміливості, терпеливості, наполегливості);
 - г. виховання любові до фізичних вправ.
231. Які дієслова використовуються під час формування освітніх завдань уроку фізичної культури?
- а. ознайомити, розучити, закріпити, повторити, оцінити;
 - б. розказати продемонструвати, виправити, повторити;
 - в. удосконалити, повторити, оцінити;
 - г. ознайомити, продемонструвати, виправити помилки, виявити недоліки.
232. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:
- а. організаційний, основний;
 - б. попередній, заключний;
 - в. попередній, безпосередній;
 - г. підготовчий, основний.
233. 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;
234. 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
235. Кому належить вислів: "Педагог без любові до дитини – це все одно, що співак без голосу, музикант без слуху, живописець без відчуття кольору?"
- а. В. Сухомлинському;
 - б. Т. Шевченку;
 - в. І. Франку
 - г. К. Ушинському
236. 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
237. Що розуміють під специфічною витривалістю людини?
- 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
238. 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
239. Які форми фізичної культури використовуються в процесі виробництва?
- а. заняття виробничою фізичною культурою;
 - б. оздоровчо-профілактична гімнастика;
 - в. ввідна гімнастика, динамічна перерва;
 - г. масові спортивно-оздоровчі заходи
240. Загальна тривалість рухливої перерви складає:
- а. 10-15 хвилин;
 - б. 15-20 хвилин;
 - в. 20-30 хвилин;
 - г. 30-40 хвилин
241. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини визначає його:
- а. фізичну підготовку;
 - б. фізичний розвиток;
 - в. фізичну освіту;
 - г. фізичну культуру
242. Здатність людини проявляти максимальну силу в найменший час характеризує:
- а. абсолютну силу;
 - б. відносну силу;
 - в. швидко-силові здібності;
 - г. швидкісну силу
243. До специфічних методів фізичного виховання відносяться:
- а. метод наочного впливу;
 - б. метод чітко регламентованої вправи, ігровий та загальний метод;
 - в. методи словесного впливу;
 - г. ігровий метод
244. Що розуміють під відотною силою?
- а. значення сили, що приходить на 1 кг маси тіла людини;
 - б. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини;
 - в. показники сили, що припадає на 1 кв.см фізіологічного поперечника м'язів;
 - г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
245. Здібності виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль характеризує:

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

246. Зміст занять фізичною культурою визначається:

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

247. Що таке хронометраж уроку?

- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці;
- б. облік навантаження на уроці;
- в. показники зміни пульсу;
- г. метод вивчення затрат часу

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

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

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

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

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

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

251. Моторна щільність уроку характеризується відношенням:

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

252. Що розуміють під абсолютною силою?

- а. силу, яка приходить на 1 кг маси тіла людини;
- б. силу, яка характеризується максимальною величиною м'язового зусилля без додаткового навантаження і без обмеження часу;

- в. показник сили однієї людини порівняно з іншими;
- г. здатність долати найбільший зовнішній опір довільним м'язовим напруженням

253. Тренер - це...

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

254. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?

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

255. Якою має бути загальна щільність уроку фізичної культури?

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

256. Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

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

257. Спеціалізація — це...

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

258. Спортивна форма - це:

- а. рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;
- б. гармонійна єдність усіх компонентів змагального потенціалу спортсмена;
- в. рівень технічного виконання змагальних вправ;
- г. стан найкращої готовності до спортивних досягнень

259. Фізична культура - це ...
- а. навчальний предмет у школі;
 - б. виконання фізичних вправ;
 - в. процес удосконалення можливостей людини;
 - г. частина загальної культури суспільства
260. Під фізичним розвитком розуміють:
- а. процес зміни морфо-функціональних властивостей організму протягом життя;
 - б. розміри мускулатури, форми тіла, функціональні можливості дихання і кровообігу, фізичну працездатність;
 - в. процес вдосконалення фізичних якостей при виконанні фізичних вправ;
 - г. рівень, обумовлений спадковістю і регулярністю занять фізичною культурою і спортом.
261. Фізичними вправами називаються:
- а. рухові дії, за допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я;
 - б. рухові дії, які дозуються за величиною навантаження і тривалістю виконання;
 - в. рухи, що виконуються на уроках фізичної культури та під час ранкової гімнастики;
 - г. форми рухових дій, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.
262. Що називається поставою?
- а. силует людини;
 - б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрій;
 - в. пружинні характеристики хребта і стоп;
 - г. звична поза людини у вертикальному положенні
263. Під силою як фізичною якістю розуміється:
- а. здатність піднімати важкі предмети;
 - б. властивість людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напруг;
 - в. властивість людини впливати на зовнішні сили за рахунок зовнішніх опорів;
 - г. комплекс властивостей організму, що дозволяють долати зовнішній опір або протидіяти йому
264. Під швидкістю як фізичною якістю розуміється:
- а. комплекс властивостей, що дозволяють пересуватися з великою швидкістю;
 - б. комплекс властивостей, що дозволяє виконувати роботу в мінімальний відрізок часу;
 - в. здатність швидко набирати швидкість;
 - г. комплекс властивостей, що дозволяє швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи з великою частотою
265. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміється:
- а. комплекс морфо-функціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу;
 - б. здатність виконувати вправи з великою амплітудою за рахунок м'язових скорочень;
 - в. комплекс властивостей рухового апарату, що визначають рухливість його ланок;
 - г. еластичність м'язів і зв'язок
266. Технікою фізичних вправ прийнято називати:

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

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

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

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

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

269. Яка максимальна тривалість уроку з фізичної культури?

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

270. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

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

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

272. Позначте правильне формулювання поняття "самоконтроль".

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

273. Дайте визначення терміну "здоров'я".

- а. стан, за якого відсутні захворювання
- б. стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя
- в. стан, за якого відсутні фізичні вади

г. стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

279. У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі функції:

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

280. Дайте визначення "спорт":

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

життя;

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

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

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

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

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

283. Що з переліченого нижче найповніше характеризує сукупність духовних і матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?

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

284. Першим етапом навчання плаванню є:

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

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

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

286. Що входить до основних завдань фізичного виховання ?

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

287. Розкрийте поняття "метод":

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

288. Охарактеризуйте поняття "методичний прийом":

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

289. Дайте визначення терміну "техніка фізичних вправ":

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

290. Укажіть, де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

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

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

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

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

- а. Сергій Бубка
- б. Яна Клочкова
- в. Олександр Волков
- г. Анатолій Іванов

293. Укажіть, кому належать слова з поеми "Ода спорту" "О спорт, ти – мир".

- а. Олексію Бутовському
- б. П'єру де Кубертену
- в. Вільгельму Гебгарту
- г. Віктору Балку

294. Укажіть назву поеми П'єра де Кубертена, яка прославляє спорт і олімпійський рух у

сучасному світі.

- а. "ода спорту"
- б. "ода олімпійському руху"
- в. "ода фізичній культурі"
- г. "ода здоровому способу життя"

295. Назвіть ім'я тренера збірної команди СРСР, України, київського "Динамо", удостоєного звання Героя України.

- а. Леонід Йосипович Буряк
- б. Олег Володимирович Блохін
- в. Йозеф Йозефович Сабо
- г. Валерій Васильович Лобановський

296. Система тренування будується за структурою:

- а. вступна, підготовча, основна та перехідна частини;
- б. підготовча, основна та заключна частини;
- в. вступна, підготовча, основна та заключна частини;
- г. підготовча, основна та перехідна.

297. Укажіть рік створення Національного олімпійського комітету України (НОК).

- а. 22 грудня 1990 року
- б. 25 грудня 1990 року
- в. 22 березня 1990 року
- г. 22 червня 1991 року

298. Адаптогенні фактори освоєння дітей із водою та навчання елементів техніки спортивного плавання є:

- а. ігри у воді;
- б. вправи у воді;
- в. ігрові вправи у воді;
- г. всі варіанти правильні.

299. Укажіть офіційні мови Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

- а. німецька, французька
- б. англійська, французька
- в. англійська, німецька
- г. російська, англійська

300. Який спосіб легкоатлетичного стрибка в довжину із розбігу найпростіший і природній?

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

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

- а. Б.Боднарченко

- б. В.Крамаренко
- в. Р.Поварницин
- г. В.Поламар

Основний рівень

1. В змаганнях, що проводяться за правилами ІААФ, спортсмени повинні виступати у формі...
 - а. збірної команди
 - б. клубної команди
 - в. збірної або клубної команди
 - г. у будь якій формі
2. Під час змагань, які проводяться на синтетичному покритті, легкоатлет може використовувати взуття для бігових видів, довжина шипів на котрому не повинна перевищувати...
 - а. 5 мм
 - б. 8 мм
 - в. 9 мм
 - г. 11 мм
3. Під час змагань із стрибків у висоту із розбігу на легкоатлетичному взутті дозволяється використовувати шипи довжиною...
 - а. 12 мм
 - б. 15 мм
 - в. 13 мм
 - г. 11 мм
4. Дайте визначення "Спортивний комплекс" – це:
 - а. футбольне поле і бігові доріжки
 - б. легкоатлетичні сектори і глядацькі трибуни
 - в. комплексний манеж
 - г. кілька різних спортивних споруд, розміщених на одній території.
5. У зоні змагань із легкої атлетики, яка має обмеження можуть знаходитися тільки...
 - а. судді
 - б. спортсмени
 - в. судді і спортсмени
 - г. тренери
6. Олімпійськими дисциплінами із бар'єрного бігу є...
 - а. 60 м., 100 м.
 - б. 110 м., 200 м.
 - в. 100 м., 110 м., 400 м.
 - г. 100 м., 200 м., 400 м.
7. Назвіть олімпійські дисципліни в спортивній ходьбі для чоловіків, жінок.
 - а. 10 км., 20 км. (ж); 20 км., 30 км. (ч)
 - б. 20 км. (ж); 20 км., 50 км. (ч)
 - в. 10 км., 30 км. (ж); 10 км., 30 км. (ч)

г. 5 км., 10 км. (ж); 10 км., 50 км. (ч)

8. Вкажіть кількість олімпійських видів із легкої атлетики.

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

9. У якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика

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

10. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій із легкої атлетики 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.

11. Назвіть способи виконання легкоатлетичних стрибків у висоту із розбігу.

- а. "перекат", "перекидний", "прогнувшись"
- б. "фосбері-флоп", "перекидний", "прогнувшись"
- в. "переступання", "хвиля", "перекат", "перекидний", "фосбері-флоп"
- г. "перекат", "перекидний", "прогнувшись", "зігнувши ноги"

12. У якому році була утворена Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація (ФЛАУ)

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

13. В бігових видах легкої атлетики спортсмени можуть змагатися...

- а. тільки у взутті
- б. тільки босоніж
- в. у взутті або босоніж
- г. тільки у взутті з шипами

14. Якщо спортсмен-легкоатлет виступає в неохайній формі то ...

- а. його знімають зі змагання
- б. його викликають рефері
- в. йому дають попередження
- г. його викликають тренера

15. Який спосіб легкоатлетичного стрибка в довжину із розбігу найпростіший і природній?

- а. прогнувшись
- б. ножиці
- в. зігнувши ноги

г. з місця

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

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

17. На які три групи умовно поділяються усі методи спортивної підготовки?

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

18. Укажіть, що являє собою поняття "фізична культура" в широкому розумінні.

- а. частина загальнолюдської культури
- б. процес розвитку фізичних здібностей
- в. вид виховання, спрямований на навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей
- г. процес розвитку вроджених здібностей і набуття гігієнічних навичок

19. Укажіть, скільки видів змагань входить до олімпійської програми із легкої атлетики.

- а. 12 (10 чоловічих та 2 жіночих)
- б. 24 (12 чоловічих та 12 жіночих)
- в. 48 (24 чоловічих та 23 жіночих плюс 1 змішана)
- г. Г 100 (50 чоловічих та 50 жіночих)

20. Укажіть кількість фаз стрибка в довжину із розбігу.

- а. 3
- б. 4
- в. 5
- г. 2

21. Укажіть вправи, які не пов'язані із розвитком швидкості.

- а. біг з високим підніманням стегна
- б. біг 30 м
- в. кросовий біг
- г. біг на місці з високим підніманням стегна в упорі

22. Укажіть вид бігу, довжина дистанції котрого 42 км 195 м.

- а. марафонський біг
- б. кросовий біг
- в. стипль-чез
- г. біг з перешкодами

23. Вкажіть, який спосіб плавання в перекладі із англійської мови означає "метелик".

- а. кроль на спині
- б. брас

- в. батерфляй
- г. кроль на грудях

24. Вкажіть назву найпростішого способу гальмування на лижах.

- а. плугом
- б. упором
- в. падінням
- г. махом

25. Укажіть, скільки видів змагань включено до олімпійського легкоатлетичного багатоборства в жінок.

- а. 5
- б. 8
- в. 7
- г. 10

26. Вкажіть визначення терміна "стретчинг".

- а. комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів
- б. комплекс вправ для збільшення м'язової маси
- в. комплекс вправ для профілактики плоскостопості
- г. комплекс вправ для зору

27. Вкажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.

- а. вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
- б. вправи з великою амплітудою
- в. вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
- г. Г рухливі ігри

28. Вкажіть, котрий предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети.

- а. естафетний прапорець
- б. естафетний смолоскип
- в. естафетну палицю
- г. естафетний ключ

29. Які переваги надаються правилами змагань із футболу воротареві?

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

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

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

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

- а. воротареві дозволяється грати руками
 - б. при виконанні кутового удару фіксується положення „поза грою”
 - в. команда, яка захищається не має право шикувати „стінку”
 - г. польовому гравцеві дозволяється грати руками
32. Вкажіть основні обов'язки футбольного арбітра у полі?
- а. фіксувати всі порушення правил змагань
 - б. слідкувати за діями представників команд
 - в. погоджуватись з рішенням асистента арбітра
 - г. контролювати запасних гравців
33. Чи може гравець штовхати суперника в футболі?
- а. так
 - б. ні
 - в. тільки на ігровій відстані плечем у плече
 - г. лише у своїй штрафній площі
34. Чи дозволяється гравцям в футболі грати у окулярах?
- а. так
 - б. ні
 - в. дозволяється тільки воротареві
 - г. тільки за призначенням лікаря
35. Який прийом відноситься до техніки гри воротаря в футболі?
- а. удари внутрішньою частиною підйому
 - б. удари по м'ячу зовнішньою стороною стопи
 - в. введення м'яча в гру рукою
 - г. вкидання м'яча з бокової лінії
36. Навчання техніки гри польових гравців в футболі слід починати із...
- а. ударів по м'ячу
 - б. зупинок м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
37. Скільки гравців одночасно перебувають на футбольному полі якщо команди у повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
38. У групових атаках в футболі беруть участь?
- а. не менше двох гравців
 - б. не менше одного гравця
 - в. один гравець
 - г. капітан команди
39. Серед вказаних різновидів ударів по м'ячу в футболі, що визначаються за їх напрямком.

Знайдіть зайвий.

- а. діагональні
- б. середні
- в. повздовжні
- г. поперечні

40. Чи можна проводити розмітку поля переривчастими лініями в футболі?

- а. так
- б. ні
- в. немає різниці
- г. за рішенням арбітра

41. Скільки арбітрів обслуговує футбольну зустріч?

- а. 2
- б. 1
- в. 4
- г. 3

42. Скільки асистентів арбітра обслуговує футбольну зустріч?

- а. 1
- б. 2
- в. 5
- г. 6

43. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі, якщо команда у повному складі?

- а. 22
- б. 11
- в. 25
- г. 18

44. Вкажіть, які із наступних дій в штрафній площі не відповідають правилам гри у футбол?

- а. воротареві дозволяється грати руками
- б. польовому гравцеві дозволяється грати руками
- в. забороняється атака на воротаря в межах площі воріт
- г. воротареві дозволяється вводити м'яч у гру рукою

45. Що не відноситься до техніки польового гравця в футболі?

- а. фінти
- б. ловля м'яча
- в. ведення м'яча
- г. удари по м'ячу

46. Що розуміємо під процесом адаптації організму в спорті?

- а. під адаптацією розуміємо результат процесу пристосування;
- б. пристосування до тренувального навантаження;
- в. пристосування до тренувальних і змагальних навантажень;

- г. пристосування до життєво важливих змін в суспільстві.
47. Вкажіть країну, яка є Батьківщиною вільної боротьби.
- а. Англія;
 - б. Росія;
 - в. Україна;
 - г. США.
48. За характером організації спортивні змагання розподіляються на...
- а. контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові;
 - б. відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші;
 - в. районні, міські, обласні, національні, міжнародні;
 - г. підготовчі, відбіркові, головні.
49. За формою заліку спортивні змагання розподіляються на...
- а. контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові;
 - б. відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові та інші;
 - в. особисті, командні, особисто-командні;
 - г. підготовчі, відбіркові, головні.
50. Дайте визначення "Професійний бокс" – це...
- а. змагання, в яких спортсменам підбирають найтитулованіших спаринг – партнерів;
 - б. самостійний вид спорту, в якому спортсмен робить бокс способом заробітку основних засобів для існування.
 - в. бій за звання Чемпіона світу;
 - г. змагання, в яких суперники демонструють показові виступи.
51. Котрі фізичні вправи відносяться до загально-підготовчих?
- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту;
 - б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту;
 - в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи;
 - г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена.
52. В якому одязі виступають на змаганнях борці із греко-римської боротьби?
- а. кімоно
 - б. тріко
 - в. костюм
 - г. форма
53. Яке спортивне звання є найпрестижнішим для борців?
- а. ЗМС
 - б. КМС
 - в. МС
 - г. 1 розряд
54. Який прийом вважається "візитівкою" класичної та вільної боротьби?
- а. полу-Нельсон
 - б. прохід в ноги

- в. посадка
- г. прогин

55. Скільки вікових груп передбачено в змаганнях із самбо?

- а. 3
- б. 5
- в. 6
- г. 7

56. Скільки хвилин триває сутичка в самбо?

- а. 2-3 хв.
- б. 3-5 хв.
- в. 7-10 хв.
- г. 10-15 хв.

57. Як визначити рівень стрибучості спортсменів волейболістів:

- а. за кількістю стрибків на гімнастичну лавку
- б. за результатом стрибка вгору з місця
- в. за результатом стрибка в глибину з різної висоти з наступним вистрибуванням вгору
- г. за результатом стрибків на гімнастичних матах

58. Строго регламентовані фізичні вправи у послідовному пересуванні по колу від "станції" до "станції".

- а. індивідуальне тренування;
- б. групове тренування;
- в. колове тренування;
- г. самостійне тренування.

59. Як відбувається перехід гравців у волейболі із зони у зону?

- а. довільно;
- б. за годинниковою стрілкою;
- в. проти годинникової стрілки;
- г. по вказівці тренера.

60. Якщо після дозволу судді на подачу, подаючий гравець підкинув м'яч та не здійснив удар по ньому (спіймав його) у волейболі, тоді...

- а. подача повторюється цим же гравцем;
- б. подача повторюється іншим гравцем цієї ж команди;
- в. подача вважається програною;
- г. подачу подає ліберо.

61. Якщо при подачі м'яча подаючий гравець наступає на розмітку задньої(лицьової) лінії майданчика у волейбол чи переходить її, то...

- а. подача повторюється;
- б. подача вважається програною;
- в. гра продовжується;
- г. подача повторюється іншим гравцем.

62. Які функції гравця "ліберо" у волейболі.
- а. нападаючого;
 - б. подаючого;
 - в. захисника;
 - г. блокуючого.
63. Оберіть правильну відповідь, вказавши із скількох чоловік складається волейбольна команда.
- а. 5 чол;
 - б. 11 чол;
 - в. 10 чол;
 - г. 6 чол.
64. У волейболі використовують три торкання до м'яча ...
- а. для підготовки до нападаючого удару;
 - б. згідно правил гри;
 - в. для ускладнення супернику контролю над м'ячем;
 - г. щоб вчасно поставити блок.
65. Гравець, котрий виконує другу передачу у волейболі називається...
- а. нападаючий;
 - б. передаючий;
 - в. зв'язуючий;
 - г. блокуючий.
66. Котра подача не використовується у волейболі?
- а. нижня бокова;
 - б. верхня пряма;
 - в. верхня кругова;
 - г. планіруюча.
67. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих та вказівних пальців рук під час прийому м'яча зверху у волейболі?
- а. чотирикутник;
 - б. трикутник;
 - в. коло;
 - г. овал.
68. Прямий нападаючий удар у волейболі застосовується з метою...
- а. передачі м'яча;
 - б. атаки;
 - в. захисту;
 - г. прийому м'яча.
69. Тактичною дією проти нападаючого удару у волейболі вважається...
- а. передача;
 - б. прийом м'яча;
 - в. подача;

г. блокування.

70. Оберіть назву центрального органу волейболу як міжнародного виду спорту.

- а. FIDE;
- б. FIVB;
- в. FIBB;
- г. FIVS.

71. Коли відбулися перші Олімпійські ігри у Древній Греції?

- а. 770р;
- б. 776р;
- в. 780р;
- г. 786р.

72. Склад команди в парковому волейболі?

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

73. Що означає Олімпійський символ – п'ять переплечених кілець на білому полотні?

- а. єдність п'яти країн;
- б. єдність п'яти континентів;
- в. єдність п'яти міст;
- г. єдність націй.

74. Котрого виду волейболу не існує?

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

75. Дайте визначення терміну "Біч-волей" - це...

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

76. Вкажіть розміри майданчика в пляжному волейболі?

- а. 20x40;
- б. 9x18;
- в. 8x16;
- г. 7x14.

77. Склад команди в пляжному волейболі?

- а. 5 чол;
- б. 4 чол;
- в. 2 чол;

г. 6 чол.

78. Вкажіть рік виникнення волейболу?

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

79. Вкажіть засновника гри баскетбол.

- а. Хольгер Нільсон
- б. Вільям Джонс
- в. Джеймс Нейсміт
- г. Леон буф фар

80. В якому році був проведений перший публічний матч з баскетболу?

- а. 1890
- б. 1891
- в. 1892
- г. 1893

81. Коли опубліковані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання із баскетболу?

- а. 1892
- б. 1890
- в. 1894
- г. 1891

82. Чи всі лінії на майданчику із баскетболу повинні бути одного кольору?

- а. так - червоні
- б. ні
- в. так - оранжеві
- г. так - білі

83. Склад баскетбольної команди ...

- а. 10 гравців.
- б. 15 гравців.
- в. 12 гравців.
- г. 18 гравців.

84. Ігрова форма гравців із баскетболу складається з ...:

- а. майок, шортів, шкарпеток.
- б. спортивних костюмів.
- в. сорочки та чорних штанів.
- г. курток, гетрів, щитків.

85. Рішення головного судді в баскетболі...

- а. може скасовуватися другим суддею
- б. може бути проігнороване

- в. може бути скасоване
 - г. є остаточним і сумнівам не підлягає.
86. Яку кількість замін дозволяється робити під час гри в баскетбол?
- а. максимум 19
 - б. максимум 20
 - в. безліч
 - г. на розсуд судді
87. Дошкільний вік як етап розвитку людини - це?
- а. дитинство
 - б. системи організму
 - в. удосконалення основних органів та систем організму
 - г. органи організму
88. Як обирають рухливі ігри для дітей?
- а. за цікавістю
 - б. за віком
 - в. за емоційністю
 - г. за кількістю учнів у класі
89. Хто уперше поставив на наукову основу систему рухливих ігор?
- а. В. Г. Белінський
 - б. Н. С. Ефімова
 - в. П. Ф. Лесгафт
 - г. А. М. Горький
90. З допомоги рухливої гри у воді діти позбавляються...
- а. почуття страху перед оточуючими
 - б. почуття страху перед водою
 - в. почуття страху перед тренером
 - г. почуття страху суші
91. Які технічні прийоми спочатку засвоюють діти в баскетболі?
- а. кидки м'яча в кошик
 - б. ведення м'яча на місці
 - в. ведення м'яча в русі
 - г. передачі м'яча
92. Коли доцільно більш докладно пояснювати правила спортивних ігор?
- а. гра повторюється
 - б. гра проводиться вперше
 - в. коли є нові гравці
 - г. гра не цікава
93. Як методично правильно шикують групу для пояснення правил гри в відповідності до сонця?
- а. у шикуванні в колах
 - б. спиною до сонця

- в. у двох-трьох шеренгах
 - г. команда навпроти команди
94. Які основні чинники, котрі впливають на тривалість гри?
- а. склад команди
 - б. вік, рівень підготовки
 - в. бажання команди
 - г. бажання вчителя
95. Що лежить у основі сюжетних рухливих ігор?
- а. амбіційність
 - б. відображення дій дійових осіб
 - в. фізичний розвиток
 - г. дії тварин
96. В яких формах проводять спортивні ігри у старших вікових групах?
- а. товариські
 - б. спортивні турніри
 - в. малі олімпійські ігри
 - г. змагань (між учасниками, командами).
97. Котрий із запропонованих видів не відноситься до зимового туризму?
- а. петанк
 - б. гірські лижі та слалом
 - в. сноутюбінг
 - г. кьорлінг
98. "Зимовий туризм" (спортивно-оздоровчий туризм) має на меті подолання маршруту ...
- а. не активним способом
 - б. активним способом
 - в. на автомобілі
 - г. літаком
99. Основний принцип добору та комплектування туристичного спорядження – це ...
- а. брати побільше їжі
 - б. брати з собою спортивний інвентар
 - в. брати з собою палатку, спальник і ніж
 - г. брати з собою тільки те, без чого не можна обійтись і нічого зайвого
100. Що зробило істотний внесок в розвиток подорожей?
- а. мисливство
 - б. рибальство
 - в. хліборобство
 - г. паломництво
101. Кого вважають першими мандрівниками (туристами)?
- а. купців
 - б. поварів

- в. хліборобів
 - г. ковалів
102. Укажіть види проведення змагань з орієнтування на місцевості ...
- а. фізпідготовці, спецпідготовці, довільних
 - б. збори, зльоти, конференції
 - в. піший, вело-, лижний, авто-
 - г. рух у заданому напрямку, рух за вибором, рух маркірованою трасою
103. Основними документами для роботи оргкомітету змагань із туризму є ...
- а. правила змагань
 - б. класифікація
 - в. положення про змагання, кошторис, програма змагань
 - г. фінансові документи осередку
104. Комплекс вольових якостей, що відображає найважливішу рису "спортивного характеру туриста" - це ...
- а. координаційні здібності
 - б. сила
 - в. діловитість
 - г. воля до перемоги в туристських змаганнях
105. Вкажіть довжину тенісного столу ...
- а. 2,74 м
 - б. 2,58 м
 - в. 3,01 м
 - г. 2,67 м
106. Вкажіть ширину тенісного столу ...
- а. 1,65 м
 - б. 1,75 м
 - в. 1,38 м
 - г. 1,525 м
107. Вага тенісного м'яча в настільному тенісі становить ...
- а. 5,3 г
 - б. 10 г
 - в. 7,8 г
 - г. 2,7 г
108. Розіграш в настільному тенісі – це ...
- а. подача, в результаті якої очко не було зараховано
 - б. зарахований результат
 - в. період часу, коли м'яч у грі
 - г. партія
109. Подача вважається неправильною, якщо ...
- а. м'яч, поданий над столом або з ходу

- б. м'яч був підкинутий вертикально вгору з відкритої долоні не менше ніж на 16 см поданий.
 - в. подаючий вдарив по м'ячу так, що той вдарився один раз на його половині столу, потім пролетів над чи навколо сітки і торкнувся половини стола приймаючого.
 - г. правильна відповідь відсутня
110. "Подвійний відскік" в настільному тенісі – це, коли ...
- а. гравець чи елемент його одягу, торкнулись комплекту сітки.
 - б. м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні столу
 - в. зрушена ігрова поверхня
 - г. гравець торкнувся м'яча ракеткою або кистю руки, яка тримає ракетку, більше одного разу
111. Очки в настільному тенісі нараховуються гравцеві в наступних випадках:
- а. суперник не виконав правильну подачу; суперник не виконав правильне повернення; після правильно виконаної подачі або повернення м'яча, до удару суперника, торкнеться чого-небудь, крім комплекту сітки;
 - б. м'яч пролетить над ігровою поверхнею боку столу даного гравця або за кінцеву лінію ігрової поверхні боку столу даного гравця, не торкнувшись її, після того, як суперник ударив по м'ячу;
 - в. суперник заважає м'ячу; суперник навмисне торкається м'яча двічі поспіль (кисть руки, що тримає ракетку, вважається частиною ракетки, відбити м'яч цим пензлем або її пальцями не рахується помилкою, крім того, якщо м'яч потрапить в кисть або в її пальці, а потім у ракетку, то це також не вважається помилкою);
 - г. усі відповіді правильні
112. Учитель фізичної культури – це ...
- а. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
 - б. соціальний працівник, який не має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
 - в. педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який не має спеціальної підготовки але професійно проводить навчально-виховну роботу в освітньо-виховних закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя.
 - г. жодна із відповідей не є правильною
113. Професія — це ...
- а. своєрідна сукупність умінь, навичок, видів діяльності, особистих захоплень та зацікавлень людини, що служить джерелом заробітку, сприяє виявленню творчих здібностей реалізації власних та суспільних устремлень.
 - б. вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання відповідних здібностей, теоретичних знань і практичних навичок.
 - в. вид зайнятості, діяльності, який потребує відповідних знань, навичок, кваліфікації.

- г. усі відповіді правильні
114. Спеціалізація — це ...
- а. вид діяльності, у якому фахівець набув додаткових, глибоких знань, умінь та практичних навичок.
 - б. вид трудової діяльності, що виник у результаті суспільного розподілу праці і вимагає для її виконання відповідних здібностей, теоретичних знань і практичних навичок.
 - в. вид зайнятості, діяльності, який потребує відповідних знань, навичок, кваліфікації.
 - г. правильна відповідь відсутня
115. Тренер – це ...
- а. педагогічний працівник, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у загальноосвітніх школах різних типів.
 - б. спеціаліст з якогось виду спорту, який веде навчально-тренувальну роботу, спрямовану на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей.
 - в. спеціаліст з якогось виду спорту, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у загальноосвітніх школах різних типів.
 - г. правильна відповідь відсутня.
116. Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:
- а. дитячо-юнацька спортивна школа; школа вищої спортивної майстерності; спортивний клуб (спеціалізований, виробничий, вузівський, військовий тощо);
 - б. спортивна секція при будь-якій установі чи організації; спортивна федерація (національна, обласна, відомча);
 - в. галузеві органи управління (Міністерство, спорткомітет); професійна, комерційна організація; будь-яка інша організація в штатному розписі якої є посада тренера.
 - г. усі вказані відповіді правильні.
117. Настільний теніс як різновид тенісу виник в ...
- а. Франції
 - б. США
 - в. Англії
 - г. Індії
118. Перше офіційне змагання з настільного тенісу було проведено в ...
- а. 1890 р.
 - б. 1870 р.
 - в. 1900 р.
 - г. 1915 р.
119. Перше міжнародне змагання з настільного тенісу було проведено в ...
- а. 1923 р.
 - б. 1936 р.
 - в. 1913 р.
 - г. 1901 р.
120. Назва "пінг-понг" складається ...

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

121. У якому році виникла Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ)?

- а. у 1926 р.
- б. у 1913 р.
- в. у 1944 р.
- г. у 1933 р.

122. У якому році настільний теніс стає олімпійським видом спорту?

- а. у 1988 р.
- б. у 1990 р.
- в. у 2000 р.
- г. у 1977 р.

123. Із урахуванням освіти, стажу роботи, виконуваних функцій та конкретних досягнень окремих учнів або команд тренери сьогодні поділяються на такі категорії:

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

124. "Турнір за запрошенням" в настільному тенісі – це:

- а. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, запрошених індивідуально.
- б. змагання, відкрите для участі гравців всіх асоціацій.
- в. змагання, в яких беруть участь спортсмени більш ніж однієї
- г. змагання, обмежене участю в ньому визначених гравців, але не віковим цензом.

125. Загальними ознаками професіоналізму тренера є:

- а. володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
- б. володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;
- в. спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату;
- г. усі вказані відповіді правильні.

126. На практичному рівні функціональні обов'язки тренера можна звести до таких як:

- а. комплектація навчальних груп; організація тренувального процесу;
- б. організація підготовки та участі в змаганнях; забезпечення комплексності виховання;
- в. організація матеріально-технічного забезпечення;
- г. усі вказані відповіді правильні.

127. Спортивне тренування – це ...

- а. планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей.
- б. це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення

високих спортивних результатів.

в. це доцільне використання знань, засобів, методів та умов, які дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечувати необхідний ступень його готовності до спортивних досягнень.

г. усі вказані відповіді правильні.

128. У будь-який момент протягом індивідуальної (парної) зустрічі в командних та особистих змаганнях тенісист має право взяти ...

а. один тайм-аут до 1 хвилини

б. один тайм-аут до 3 хвилини

в. один тайм-аут до 2 хвилини

г. кількість тайм-аутів – не обмежена

129. Вкажіть скорочену назву української організації з настільного тенісу?

а. ФНТУ

б. ФІДЕ

в. ФФУ

г. ІТТФ

130. Вищим керівним органом Федерації настільного тенісу України є ...

а. постійно діюча колегія

б. суддівські з'їзди

в. конференція делегатів

г. виконавчий комітет

131. Оздоровчі завдання гімнастики передбачають:

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

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

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

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

132. Освітні завдання гімнастики передбачають:

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

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

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

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

133. Виховні завдання гімнастики передбачають:

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

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

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

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

134. Освітньо-розвиваючі види гімнастики включають:

а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

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

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

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

135. Оздоровчі види гімнастики включають:

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

б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

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

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

136. Спортивні види гімнастики включають:

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

б. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

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

г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.

137. Прикладні види гімнастики включають:

а. основну гімнастику, жіночу гімнастику, атлетичну;

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

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

г. спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику.

138. Основною метою гігієнічної гімнастики є:

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

б. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння

- загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови.
139. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:
- а. зміцненні здоров'я, прискоренні процесу пробудження після сну, збереженні високої працездатності протягом дня;
 - б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови.
140. Завданням професійно-прикладної гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
 - б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.
141. Завданням виробничої гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
 - б. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - в. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - г. відновлення здоров'я працівників на виробництві.
142. Основним завданням лікувальної гімнастики є:
- а. сприяння розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини;
 - б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів;
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.
143. Художня гімнастика включає змагання у наступних видах:
- а. акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на брусах;
 - б. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - в. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
 - г. вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем.
144. Гігієнічна гімнастика сприяє:
- а. зміцненню здоров'я, розвитку правильної постави;
 - б. вихованню морально-вольових якостей;
 - в. відновлення працездатності;
 - г. засвоєнню простих рухів на приладах.

145. Завданням лікувальної гімнастики є:
- а. розвиток правильної постави;
 - б. вихованню морально-вольових якостей
 - в. зміцнення здоров'я трудящих та підвищення продуктивності праці працівників;
 - г. відновлення здоров'я та працездатності, яка була втрачена внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків.
146. Ходьба стройовим кроком входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
147. Лазіння по канату відносяться до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. танцювальних хореографічних вправ.
148. Розмахування в упорі на брусах відносяться до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
149. Переворот боком входить до групи:
- а. вправ художньої гімнастики;
 - б. загально-розвиваючих вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
150. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину входить до групи гімнастичних:
- а. вправ на приладах;
 - б. опорних стрибків;
 - в. прикладних вправ;
 - г. акробатичних вправ.
151. Вправи з гімнастичною палицею відносяться до групи:
- а. вправ на приладах;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
152. Вправи з стрічкою, обручем, скакалкою входять до групи:
- а. загально-розвиваючих вправ;
 - б. прикладних вправ;
 - в. вправ художньої гімнастики;

г. танцювальних хореографічних вправ.

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

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

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

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

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

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

156. Старт з води відбувається у плаванні...

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

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

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

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

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

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

- а. під час виконання повороту дозволене торкання будь-якою частиною тіла.

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

160. Одностороннє дихання у плаванні означає ...

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

161. Яку кількість олімпійських нагород здобула Я.Клочкова?

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

162. Скільки існує стилів спортивного плавання?

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

163. Вкажіть олімпійські дистанції у плаванні способом кроль грудях?

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

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

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

165. Вкажіть дистанції, які пропливають способом брас.

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

166. Вкажіть дистанції, які пропливають способом батерфляй

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

167. За яких умов учасник змагань зі спортивної ходьби дискваліфікується?
- а. якщо спортсмен отримує четверту червону картку
 - б. якщо спортсмену показано три червоні картки
 - в. якщо спортсмену показано три червоні картки від трьох різних судів
 - г. якщо спортсмену показано п'ять червоних карток
168. Махова нога у спортивній ходьбі, після випрямлення в колінному суглобі ставиться...
- а. п'ятою на ґрунт
 - б. носком на ґрунт
 - в. серединою стопи на ґрунт
 - г. передньою частиною ноги на ґрунт
169. Чи можна дискваліфікувати спортсмена, згідно правил змагань зі спортивної ходьби, після фінішу?
- а. ні
 - б. так
 - в. тільки спортсменів високого класу
 - г. тільки спортсменів-початківців
170. В одному циклі спортивної ходьби є ...
- а. два періоди одиночної опори і два подвійної опори
 - б. один період одиночної і один подвійної опори
 - в. два періоди подвійної опори
 - г. один період одиночної опори
171. Легкоатлетичний спорт поділяється на ...
- а. стрибки, метання, боротьбу
 - б. спортивну ходьбу, біг, стрибки, метання, багатоборства
 - в. метання, плавання, біг
 - г. біг, гімнастику, боротьбу, спортивну ходьбу
172. Спеціальна розминка волейболіста включає...
- а. бігові вправи
 - б. вправи з м'ячем
 - в. силові вправи
 - г. швидкісні вправи
173. Вкажіть повний склад волейбольної команди.
- а. 6 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
 - б. 10 гравців, тренер, масажист, лікар
 - в. 8 гравців, тренер, помічник тренера, лікар, кухар
 - г. 12 гравців, тренер, помічник тренера, масажист, лікар
174. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
- а. олімпіонік
 - б. чемпіон
 - в. лауреат

- г. піонер
175. Яку рухову дію слід обрати оцінюючи рівень силових можливостей людини?
- а. тривалий біг до 25-30 хв
 - б. стрибки через скакалку
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
176. Зі скількох гравців складаються команди у пляжному волейболі?
- а. 6х6
 - б. 4х4
 - в. 2х2
 - г. 3х3
177. Яка фізична підготовка вимагає вибору вправ з урахуванням особливостей обраного виду спорту?
- а. тактичною підготовкою
 - б. технічною підготовкою
 - в. спеціальна фізична підготовка
 - г. загальна фізична підготовка
178. Засновником Олімпійських ігор вважають Геракла. Укажіть, під яким ім'ям він був відомий у Римі.
- а. Юпітер
 - б. Марс
 - в. Меркурій
 - г. Геркулес
179. Вкажіть назву лиж, призначених для лижних перегонів.
- а. бігові
 - б. слаломні
 - в. туристичні
 - г. прогулянкові
180. Досягнення успіху в будь-якому виді спорту значною мірою залежить ...
- а. від фізичної підготовки
 - б. від тактичної і технічної підготовки
 - в. усі перелічені відповіді правильні
 - г. психічною підготовкою
181. Мистецтво ведення спортивних змагань з суперником – це...
- а. фізична підготовка
 - б. тактична підготовка
 - в. технічна підготовка
 - г. психічна підготовка
182. За допомогою якої підготовки спортсмен одержує знання в галузі теорії й методики (обраного виду) спорту.

- а. теоретичної підготовки
 - б. тактичної підготовки
 - в. технічною підготовкою
 - г. спеціальної фізичної підготовки
183. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол.
- а. партій
 - б. сетів
 - в. періодів
 - г. таймів
184. Олімпійській вид спорту, сноубордінг – це..?
- а. стрибки на лижах зі спеціального трампліна на схилі гори
 - б. швидкісне проходження дистанції на лижах
 - в. спуск із засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді
 - г. стрибки на лижах з трампліна
185. Укажіть характеристику фізичної перевтоми.
- а. зниження продуктивності праці
 - б. підвищення збудженості
 - в. природне короточасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями
 - г. відсутність напруження і скорочення м'язів
186. Укажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.
- а. втома
 - б. стартова лихоманка
 - в. перенапруга
 - г. лінощі
187. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Перетренованість".
- а. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
 - б. покращення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
 - в. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті досконалого режиму і методики тренувань
 - г. усі відповіді правильні
188. До позашкільних закладів освіти належать
- а. спортивні школи
 - б. дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву
 - в. центри, клуби туристсько-краєзнавчої роботи
 - г. усі відповіді правильні
189. Вкажіть, яким жестом суддя дозволяє ввести м'яч у гру в волейболі.
- а. кивком голови
 - б. рухом руки за напрямком польоту м'яча

- в. рухом руки догори
 - г. рухом руки донизу
190. Назвіть, що дозволено виконувати ліберо на волейбольному майданчику.
- а. завершати атакуючий удар
 - б. виконувати подачу м'яча
 - в. блокувати нападаючий удар
 - г. завершувати атакуючий удар, якщо м'яч знаходився нижче волейбольної сітки
191. У плаванні кролем на спині дихання відбувається наступним чином:
- а. вдих та видих під водою.
 - б. вдих над водою, видих під водою.
 - в. вдих під водою, видих над водою.
 - г. вдих та видих відбувається над водою.
192. Існують види спорту в яких спортсмени використовують ковзани. Оберіть зайвий.
- а. спортивне орієнтування
 - б. фігурне катання
 - в. шорт-трек
 - г. хокей з шайбою
193. Вкажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
- а. кілокалорії
 - б. метри
 - в. кілограми
 - г. літри
194. Старт з води виконується...
- а. коли спортсмен пливе брасом
 - б. коли спортсмен пливе батерфляєм
 - в. коли спортсмен пливе кролем на грудях
 - г. коли спортсмен пливе кролем на спині.
195. Футбольне поле, на якому проводяться Міжнародні змагання з футболу може мати такий розмір?
- а. 45×90 м
 - б. 64×100 м
 - в. 90×120 м
 - г. 45×120 м
196. У комплект обов'язкової екіпіровки гравця у футболі входять такі елементи?
- а. бутци, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря
 - б. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, рукавиці
 - в. бутси, гетри, щитки, труси, футболка, светр воротаря, термобілізна
 - г. бутси, гетри, щитки, труси, футболка
197. Вкажіть мінімальну кількість гравців у команді, що дозволяє їй розпочати футбольну зустріч?
- а. 7

- б. 8
- в. 9
- г. 10

198. Чи дозволяється у футболі команді грати без воротаря?

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

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

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

200. Після виконання футболістом укидання, м'яч не потрапляє в поле і залишається за боковою лінією. Яким має бути рішення арбітра?

- а. запропонувати повторити вкидання м'яча гравцем тієї команди, яка його виконувала
- б. призначити "спірний м'яч"
- в. передати м'яч команді суперника
- г. призначити штрафний удар

201. Яке призначення півкола штрафної площі футбольного поля?

- а. півколо визначає місце шикуння 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

202. Протягом якого часу в ігрових епізодах воротареві у футболі дозволяється тримати м'яч у руках?

- а. не більше 4 с
- б. не більше 6 с
- в. не більше 8 с
- г. не більше 10 с

203. 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

204. Чи буде м'яч, що відскочив від кутового прапорця на футбольному полі, вважатися у грі?

- а. так
- б. ні
- в. тільки для господарів поля
- г. тільки для гостей поля

205. Який жест футбольного арбітра у полі свідчить про призначення штрафного удару?
- а. рука піднята вверху
 - б. рука направлена вперед
 - в. обидві руки направлені вперед
 - г. обидві руки підняті вверху
206. Чи буде у футболі зарахований м'яч, забитий безпосередньо з кутового удару?
- а. так
 - б. ні
 - в. після дотику зі стійкою воріт
 - г. після дотику із поперечиною воріт
207. У футболі взяття воріт фіксується у випадку, коли?
- а. м'яч більшою частиною перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - б. м'яч будь-якою частиною знаходиться на лінії воріт між стійками і під поперечиною
 - в. м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною
 - г. м'яч торкнувся сітки воріт
208. 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
209. Яка вага футбольного м'яча?
- а. 380 – 400 г
 - б. 410 – 450 г
 - в. 460 – 500 г
 - г. 510 – 550 г
210. Що не входить в обов'язків інвентар футболіста?
- а. рукавиці
 - б. гетри
 - в. щитки
 - г. светр воротаря
211. Скільки всього правил гри у сучасному футболі?
- а. 13
 - б. 15
 - в. 17
 - г. 19
212. Який термін не відноситься до футболу?
- а. корнер
 - б. хавбек
 - в. офсайд

г. шор трек

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

220. Гандбол (ручний м'яч) — це...
- а. командна спортивна гра, олімпійський вид спорту.
 - б. командна спортивна гра, не олімпійський вид спорту.
 - в. не командна спортивна гра, олімпійський вид спорту
 - г. правильна відповідь відсутня.
221. Гра у гандбол відбувається в закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром...
- а. 40×20 м
 - б. 40×30 м
 - в. 30×20 м
 - г. 20×20 м
222. Гандбольна команда складається з...
- а. 14 осіб
 - б. 7 осіб
 - в. 6 осіб
 - г. 10 осіб
223. 223. Які вправи належать до спеціально-підготовчих?
- а. вправи, які забезпечують фізичну підготовленість спортсмена в обраному виді спорту
 - б. вправи, які забезпечують технічну підготовленість спортсменів
 - в. вправи, які за структурою рухів і проявом рухових якостей близькі до змагальних
 - г. психологічну підготовку спортсменів
224. Які вправи належать до загально-підготовчих?
- а. вправи, які за структурою не пов'язані з обраним видом спорту
 - б. вправи, які використовуються у всіх видах спорту
 - в. вправи, які за формою і структурою є загальними по відношенню до змагальної вправи
 - г. вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсмена
225. Який з названих видів спорту не є зимовим??
- а. Фрістайл
 - б. Шорт–трек
 - в. Гольф
 - г. Бобслей
226. При якому режимі м'язів силові здібності проявляються максимально
- а. при уступаючому
 - б. при утримуючому
 - в. при долаючому
 - г. при статичному
227. Витривалість – це...
- а. здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності.
 - б. здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи з помітним зниженням працездатності.

- в. здатність організму до не тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності
 - г. усі відповіді правильні
228. Швидкість – це...
- а. здатність людини виконувати рухи за мінімальний час
 - б. здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу
 - в. здатність людини виконувати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу
 - г. усі вказані відповіді - правильні
229. З якого року виступає національна збірна з легкої атлетики під прапором України
- а. 1990 р.
 - б. 1991 р.
 - в. 1992 р.
 - г. 1993 р.
230. Вкажіть країну, у якій була започаткована сучасна легка атлетика.
- а. Англія
 - б. США
 - в. Канада
 - г. Франція
231. Хто з перелічених спортсменів-легкоатлетів став першим Олімпійським чемпіоном незалежної України
- а. Інеса Кравець
 - б. Сергій Бубка
 - в. Олександр Багач
 - г. Жанна Пінтусевич-Блок
232. Одна з найважливіших сторін підготовки туриста —
- а. теоретична підготовка
 - б. терпіння
 - в. уміння зібрати рюкзак
 - г. мати компас
233. Особливість теоретичної підготовки туристів полягає в тому, що вона тісно пов'язана з засвоєнням певного обсягу знань з ...
- а. фізичної підготовки
 - б. кулінарної справи
 - в. геодезії, природознавства
 - г. географії, краєзнавства, топографії
234. Заняття туризмом допомагає формуванню таких фізичних якостей, як
- а. моральних
 - б. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - в. гнучкість, бистрість
 - г. діловитість, індивідуальність

235. Під час тренувань і в похідних умовах виховуються такі вольові якості людини:
- а. сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність
 - б. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - в. витривалість, сила, спритність, швидкість
 - г. реакція, переробка зорової інформації, інвалідність
236. Проведення змагань і злетів з туризму є надзвичайно ефективним засобом ...
- а. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
 - б. реклами туризму і в подальшому приведе до покращення здоров'я
 - в. діловитості, індивідуальності
 - г. покращення кліматичних та погодних умов
237. Туристичний зліт – це...
- а. вихованням моральних і вольових якостей
 - б. розвитку витривалості, сили, спритності, координованості
 - в. відновлення функцій організму
 - г. комплексні товариські змагання, в програму яких включено конкурси, зустрічі та ін..
238. Головним завданням туристичних злетів є...
- а. популяризація туризму, спілкування однодумців, обмін досвідом, ідеями, демонстрація нових зразків спорядження тощо
 - б. забезпечення оптимального використання і збереження туристських ресурсів
 - в. гнучкість, бистрість, координаційні здібності
 - г. виховання моральних і вольових якостей
239. Різноманітність масових туристичних заходів обумовлює необхідність їх класифікації, яка здійснюється за ...
- а. чотирма основними параметрами (сміливість, рішучість, терпіння, ініціативність)
 - б. трьома основними параметрами (гнучкість, бистрість, координаційні здібності)
 - в. чотирма основними параметрами (діловитість, індивідуальність, інтенсивність і тривалість)
 - г. трьома основними параметрами (формою, масштабом, класом)
240. Основним джерелом поповнення енергетичних запасів організму є вуглеводи, що забезпечують ... необхідної йому енергії
- а. 70-75%
 - б. 10-20%
 - в. 30-40%
 - г. 50-60%
241. Яка в середньому добова потреба людського організму у воді?
- а. 2,5 л
 - б. 1,5 л
 - в. 1 склянка
 - г. 2 склянки
242. На які періоди поділяється річний цикл навчально-тренувальний процесу?

- а. підготовчий, основний та перехідний
- б. підготовчий, спеціальний, змагальний та перехідний
- в. підготовчий, змагальний та перехідний
- г. теоретичний, змагальний та перехідний

243. Вкажіть пульс здорової нетренованої людини в стані спокою:

- а. 50-60 ударів на хвилину.
- б. 60—72 ударів на хвилину
- в. 70-80 ударів на хвилину
- г. 80-90 ударів на хвилину

244. За допомогою якого приладу вимірюється сила людини?

- а. динамометр
- б. ксилومتر
- в. ложкометр
- г. вольтметр

245. Оберіть ім'я та прізвище призера Олімпійських ігор з дзюдо вихідця із Прикарпаття.

- а. Віра Пінчук
- б. Володимир Карканов
- в. Роман Гонтюк
- г. Галина Томяк

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

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

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

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

248. Верхня пряма подача у волейболі – це...

- а. дія гравця, коли він направляє м'яч своєму партнерові;
- б. спосіб введення м'яча в гру для новачків та для дітей
- в. спосіб введення м'яча в гру, який виконується як для цілеспрямованого удару, так і для жорсткого нападаючого; удару, залежно від того, яку швидкість надає м'ячу гравець;
- г. це найбільш ефективний спосіб боротьби проти нападаючих ударив суперника.

249. Ситуація "М'яч у грі" у волейболі означає?

- а. гравець на подачі робить удар по м'ячу, вводячи його в гру;
- б. м'яч, що торкнувся рук гравця;
- в. м'яч, що знаходиться в межах майданчика;
- г. м'яч в руках падаючого гравця.

250. Як здійснюється перехід гравців у волейболі із зони в зону?
- а. довільно;
 - б. за годинниковою стрілкою;
 - в. проти годинникової стрілки;
 - г. по вказівці тренера.
251. Фізичну підготовку волейболістів поділяють на:
- а. на фізичну і психологічну;
 - б. на загальну і психологічну;
 - в. на загальну і спеціальну;
 - г. на загальну, психологічну і спеціальну.
252. Основними засобами фізичної культури є:
- а. фізичні вправи
 - б. фізичне здоров'я
 - в. фізичне навантаження
 - г. фізичний розвиток
253. Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:
- а. уроки та заняття в середніх навчальних закладах всіх типів; самостійні заняття;
 - б. заняття в групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
 - в. спортивні тренування; реабілітаційно-оздоровчі заняття;
 - г. усі відповіді правильні
254. Командні тактичні дії у волейболі це...
- а. взаємодія тренера і гравців;
 - б. взаємодія всіх гравців спрямована на подолання опору суперника;
 - в. взаємодія гравців передньої лінії спрямована на подолання опору суперника;
 - г. взаємодія гравців і вболівальників спрямована на подолання опору суперника.
255. Знання того, як навчити іншого називаються...
- а. комунікативні знання;
 - б. ораторські — уміння;
 - в. методичні знання;
 - г. дидактичні знання.
256. Практичне володіння способами виконання окремих дій, операцій або діяльності в цілому це:
- а. авторитетність;
 - б. знання;
 - в. навички;
 - г. уміння.
257. Людина, з думкою якої рахуються, яку прагнуть наслідувати і якій доручають вирішення тих чи інших завдань.
- а. авторитет;
 - б. організатор;
 - в. вчитель зі стажем;

- г. батьки.
258. Що характерно для вправ, які використовуються з метою розвитку спритності:
- а. складність рухових завдань, швидка зміна ситуації, точність рухів їх узгодженість
 - б. прості рухи, повільна зміна ситуації
 - в. простота й точність рухів та їх узгодженість
 - г. складність рухових завдань, повільна зміна ситуації
259. Який зір допомагає волейболісту швидко приймати правильні тактичні і технічні рішення:
- а. глибинний зір
 - б. периферійний зір
 - в. точний зір
 - г. сприятливий зір
260. Що слід робити для запобігання перевтому під час занять фізичними вправами?
- а. через кожні п'ять хвилин вимірювати частоту серцевих скорочень
 - б. правильно дозувати навантаження і чергувати вправи, пов'язані з напругою і розслабленням
 - в. пити мінеральну воду
 - г. не звертати увагу
261. У якій країні створена Міжнародна федерація баскетболу (ФІБА)?
- а. США
 - б. Франція
 - в. Швейцарія
 - г. Італія
262. Як впливає на організм людини зменшення рухової активності?
- а. погіршується стан її здоров'я;
 - б. знижується творча активність;
 - в. знижується фізична підготовленість;
 - г. усі відповіді правильні
263. Ведення у баскетболі – це...
- а. послідовні кидки з гри.
 - б. вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця.
 - в. рух живого м'яча, до чого його змушує його гравець.
 - г. перекидання м'яча з руки в руку.
264. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?
- а. два рази.
 - б. скільки завгодно.
 - в. один раз.
 - г. три рази.
265. Що відбувається з командою після отримання гравцям цієї команди 4 фолів у баскетболі?
- а. кожний наступний виконує 2 штрафних кидки.

- б. продовження гри.
 - в. виконується 1 штрафний кидок.
 - г. вилучається гравець.
266. Кращі умови для розвитку швидкості реакції здійснюються під час...
- а. рухливих та спортивних ігор.
 - б. човникового бігу.
 - в. стрибків у висоту.
 - г. метання.
267. Вкажіть розмір щита у стритболі.
- а. 120x90см.
 - б. 115x185см.
 - в. 105x180см.
 - г. 2x3см.
268. Скільки тайм-аутів дозволяється команді у стритболі?
- а. 2 по 10 с
 - б. 2 по 20 с
 - в. 1 по 30 с
 - г. 1 по 10 с
269. За м'яч закинтий зі штрафного майданчика у баскетболі зараховують?
- а. 2 очки.
 - б. 1 очко.
 - в. 3 очки.
 - г. 4 очки.
270. Тривалість перерви у баскетболі між першою та другою, третьою та четвертою чвертями?
- а. 5хв.
 - б. 10 хв.
 - в. 2 хв.
 - г. 20 хв.
271. Гра у баскетбол може бути розпочата, якщо на майданчику є ... повноцінних гравців.
- а. 2
 - б. 3
 - в. 4
 - г. 5.
272. Скільки часу дається на введення м'яча в гру у баскетболі?
- а. 3 с.
 - б. 5 с
 - в. 8 с
 - г. 10 с
273. Як починається друга чверть у баскетболі?
- а. спірним кидком.

- б. введенням м'яча з-за лицевої лінії.
 - в. введенням м'яча по центру з-за бокової лінії по стрілці
 - г. вільним кидком.
274. Тривалість перерви між другою та третьою четвертю у баскетболі?
- а. 5-10хв.
 - б. 10-15 хв.
 - в. 25 хв.
 - г. 20 хв.
275. Вкажіть засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті.
- а. перехват
 - б. повороти
 - в. ловля
 - г. біг, ходьба, стрибки, приставний крок
276. Що являється основним засобом фізичного виховання дітей?
- а. біг
 - б. гра
 - в. естафети
 - г. фізична культура
277. Рухливі ігри сприяють...
- а. вихованню свідомої дисципліни
 - б. вихованню наполегливості у подоланні труднощів
 - в. виховують терплячість
 - г. всі вказані варіанти відповідей правильні.
278. Рухливі ігри дуже корисні для здоров'я, оскільки...
- а. зміцнюють м'язи
 - б. поліпшують обмін речовин
 - в. позитивно впливають на розумовий розвиток дітей
 - г. всі вказані варіанти відповідей правильні.
279. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху.
- а. Вільям Брукс
 - б. П'єр де Кубертен
 - в. Анрі-Мартін Дідон
 - г. Деметріус Вікелас
280. Вкажіть ім'я спортсмена-боксера незалежної України, який на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996) завоював золоту медаль.
- а. Василь Ломаченко
 - б. Сергій Данильченко
 - в. Олександр Усик
 - г. Володимир Кличко
281. Укажіть, кому належать слова з поеми "Ода спорту" "О спорт, ти – мир".

- а. Олексію Бутовському
- б. П'єру де Кубертену
- в. Вільгельму Гебгарту
- г. Віктору Балку

282. Назвіть ім'я тренера збірної команди СРСР, України, київського "Динамо", удостоєного звання Героя України.

- а. Леонід Йосипович Буряк
- б. Олег Володимирович Блохін
- в. Йозеф Йозефович Сабо
- г. Валерій Васильович Лобановський

283. Українські народні рухливі ігри беруть свій початок у:

- а. середникові часи;
- б. доісторичні часи;
- в. сучасному світі
- г. не має значення.

284. Які види рухливих ігор проводять з дошкільнятами?

- а. естафети;
- б. ігри на кмітливість;
- в. несюжетні;
- г. сюжетні.

285. Назвіть ім'я першого президента Національного олімпійського комітету України (НОК).

- а. Валерій Борзов
- б. Сергій Бубка
- в. Віктор Петренко
- г. Олексій Житник

286. Вкажіть країну, де базується офіс президента Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

- а. у Парижі (Франція)
- б. в Афінах (Греція)
- в. у Лозанні (Швейцарія)
- г. в Олімпії (Олімпія)

287. Від чого залежить кількість повторень рухливої гри?

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

288. Виберіть з переліку олімпійське гасло.

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

289. У якій частині уроку на заняттях з плавання проводяться рухливі ігри?
- а. в основній;
 - б. у підготовчій;
 - в. у заключній;
 - г. не має значення.
290. Вкажіть, що являє собою фізичний розвиток.
- а. процес зміни морфо-функціональних властивостей організму людини протягом життя
 - б. розміри м'язів, форми тіла, функціональні можливості організму
 - в. розвиток фізичних якостей під час виконання фізичних вправ
 - г. рівень уроджених фізичних здібностей
291. Вкажіть, що є результатом фізичної підготовки.
- а. фізичний розвиток
 - б. фізична досконалість
 - в. фізична підготовленість
 - г. здатність правильно виконувати фізичні вправи
292. Вкажіть процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей.
- а. спеціальна фізична підготовка
 - б. загальна фізична підготовка
 - в. прикладна фізична підготовка
 - г. хореографічна підготовка
293. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "фізична підготовленість".
- а. цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної)
 - б. високі результати у професійній і спортивній діяльності
 - в. високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності
 - г. здатність до тривалої роботи
294. Фізичні вправи умовно поділяються на ...
- а. загально-розвиваючі
 - б. спеціальні
 - в. відновні
 - г. загально розвиваючі та спеціальні
295. Які ігри використовують для розучування технічних прийомів у спортивних іграх?
- а. ігри-естафети
 - б. ігри-вправи
 - в. сюжетні ігри
 - г. народні ігри
296. Вкажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.
- а. втома
 - б. стартова лихоманка
 - в. перенапруга

г. лінощі

297. У яких рухливих іграх діти знайомляться з різноманітністю тваринного світу?

- а. рухливі ігри з елементами комах
- б. рухливі ігри з елементами рослин
- в. рухливі ігри з елементами звірів
- г. рухливі ігри з елементами птахів

298. В яких перших зимових Олімпійських іграх Україна взяла участь як незалежна держава?

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

299. З якого року українська команда бере участь в Олімпійських іграх як самостійна держава?

- а. 1988р
- б. 1994р
- в. 1992р
- г. 2000р

300. Рухлива гра – це...

- а. активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом
- б. поєднання елементів гри та видовищ
- в. ті, що вимагають вирішення розумових завдань
- г. ті, що базуються на кмітливості, русі та ерудиції.

301. Чим відрізняються рухливі ігри від спортивних?

- а. вони не мають строго регламентованих правил, системи організації й не потребують спеціальної підготовки;
- б. необхідні тверді правила, передбачається точна кількість учасників;
- в. необхідно мати певний рівень загальної і спеціальної підготовки, не мають строго регламентованих правил.
- г. ні чим не відрізняються

302. Які рухливі та національні ігри використовуються для виховання спритності?

- а. ігри, які спонукають дітей переходити від одних дій до інших відповідно до обставин, що змінюються;
- б. ігри, що вимагають миттєвих відповідей на тактильні, зорові сигнали;
- в. ігри що поєднують у собі елементи гри й видовища;
- г. ігри що вимагають вирішення розумових завдань

303. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "Спортивне тренування".

- а. планований процес, який складається з навчання та вдосконалення спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних, психічних і морально-вольових якостей
- б. стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань
- в. стан організму, що характеризується певними морфологічними і функціональними

змiнами, що сталися в результатi тренувальної дiяльностi
г. стан органiзму, що виникає внаслiдок функцiональної активностi i проявляється в тимчасовому зниженнi працездатностi

304. Виберiть iз запропонованого перелiку визначення поняття "Спорт".

- а. багатогранне суспiльне явище, складовий елемент культури суспiльства, один iз засобiв i методiв всебiчного розвитку людини, змiцнення його здоров'я i пiдготовки до трудової i творчої дiяльностi
- б. органiзована по певним правилам дiяльнiсть людей, з метою вдосконалення та спiвставлення своїх фiзичних або iнтелектуальних здiбностей, а також пiдготовка до цього спiвставлення та мiжособистiснi стосунки виникаючі в процесi пiдготовки
- в. дiяльнiсть суб'єктiв сфери фiзичної культури i спорту, спрямована на виявлення та унiфiковане порiвняння досягнень людей у фiзичнiй, iнтелектуальнiй та iншiй пiдготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та вiдповiдної пiдготовки до них.
- г. усi вiдповiдi правильнi

305. Вкажiть, чим вiдрiзняється м'яч для гри у волейбол для жiнок i чоловiкiв.

- а. масою
- б. нiчим
- в. за кольором
- г. формою

306. Вкажiть, на якiй висотi розташоване баскетбольне кiльце.

- а. 3 м 10 см
- б. 3 м 5 см
- в. 3 м 00 см
- г. 2 м 95 см

307. Вкажiть засновника гандболу.

- а. Джеймс Нейсміт
- б. Гольгер Нільсен
- в. Вільям Морган
- г. Давід Холстен

308. Вкажiть, у якому мiстi вiдбулися I Мiжнароднi олімпійські ігри сучасностi.

- а. в Афінах (Греція)
- б. у Римі (Італія)
- в. у Парижі (Франція)
- г. у Стокгольмі (Швеція)

309. Вкажiть автора олімпійського прапора.

- а. П'єр де Кубертен
- б. Анрі-Мартін Дідон
- в. Деметріус Вікелас
- г. Стен Еріксен

310. Вкажiть одиниці вимiру життєвої ємностi легенiв.

- а. у кiлокалорiях

- б. у літрах
- в. кілограмах
- г. у метрах

311. Укажіть, яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру.

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

312. Вкажіть, які засоби не використовують для розвитку швидкості.

- а. спортивні ігри
- б. вправи з гантелями
- в. вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди рухів
- г. естафети

313. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі.

- а. середньою частиною долоні
- б. пальцями
- в. середньою частиною долоні і пальцями
- г. долонями

314. Якщо м'яч двічі торкнувся одного боку ігрової поверхні стола в настільному тенісі тоді зараховується:

- а. Подвійний відскік
- б. Не в черзі
- в. Не в квадрат
- г. Подвійний удар

315. Зустріч команд в настільному тенісі, які представляють різні асоціації – це:

- а. турнір за запрошенням
- б. міжнародна зустріч
- в. турнір з обмеженням
- г. олімпійські змагання

316. Білий і оранжевий в настільному тенісі - це допустимі кольори...

- а. ракеток
- б. тенісного столу
- в. м'ячика
- г. форми гравців

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

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

318. Вкажіть, яку українську плавчиню журналісти з любов'ю називають "золотою рибкою".
- а. Марину Юрченко
 - б. Галину Прозуменщикову
 - в. Яну Клочкову
 - г. Світлану Бондаренко
319. Вкажіть, які вправи виконуються у підготовчій частині уроку (заняття).
- а. стройові вправи, ходьба, повільний біг, загально-розвиваючі вправи
 - б. стройові вправи, вправи для розвитку швидкості, вправи на відновлення дихання
 - в. ходьба, швидкий біг, вправи для розвитку витривалості
 - г. вправи для розвитку сили, акробатичні вправи, танцювальні вправи
320. Після набору 5 очок в останній партії в настільному тенісі змінюється:
- а. ракетка
 - б. м'ячик
 - в. сторона тенісного столу
 - г. форми гравців
321. Позначте, для розвитку яких фізичних якостей застосовують різновиди бігу на 30, 60, 100 м.
- а. витривалості
 - б. швидкості
 - в. гнучкості
 - г. сили
322. Назвіть звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження.
- а. постава
 - б. плоскостопість
 - в. лордоз
 - г. кіфоз
323. Оберіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі.
- а. не дається зовсім
 - б. 3 хв.
 - в. 5 хв.
 - г. 10 хв.
324. Назвіть українських олімпійців, удостоєних звання Герой України.
- а. Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика)
 - б. Яна Клочкова (плавання)
 - в. Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс)
 - г. Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика)
325. Вкажіть, коли і де Міжнародний олімпійський комітет офіційно затвердив олімпійський гімн.
- а. 1958 р., Токіо
 - б. 1896 р., Афіни
 - в. 1894 р., Париж

- г. 1936 р., Берлін
326. Визначте рухову дію, що надає інформацію про розвиток сили.
- а. стрибки на скакалці за 30 с
 - б. згинання і розгинання рук в упорі лежачи
 - в. нахил тулуба із положення сидячи
 - г. 6-хвилинний біг
327. Яке покарання чекає на атлета у разі виявлення вживання допінгу.
- а. дискваліфікація
 - б. грошовий штраф
 - в. судове переслідування
 - г. відсторонення від участі у конкретних змаганнях
328. Швидкісний спуск крижаною трасою на спеціальних санях без рульового керування?
- а. скелетон
 - б. бобслей
 - в. керлінг
 - г. сноубордінг
329. Доповніть визначення "Фізична культура (у широкому розумінні) – це...".
- а. органічна частина загальної культури особистості й суспільства, що становить собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей
 - б. процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури
 - в. система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності
 - г. шкільний урок
330. Визначте поняття фізичної якості "швидкість".
- а. здатність людини рухатись з великою швидкістю
 - б. здатність людини набирати швидкість
 - в. здатність людини швидко реагувати на сигнали
 - г. здатність людини виконувати нетривалу роботу в максимально короткий відрізок часу
331. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.
- а. контроль ЧСС
 - б. вимірювання обсягу біцепсів
 - в. вимірювання зросту та маси тіла
 - г. контроль сили м'язів кисті
332. Чи настільний теніс є олімпійським видом спорту?
- а. так
 - б. ні
 - в. ніколи не був
 - г. настільний теніс ще не набув такого поширення щоб стати олімпійським видом спорту
333. Вкажіть назву тренувальних циклів (залежно від тривалості), на основі яких будується процес

спортивного тренування.

- а. тренувальні, змагальні, відновлювальні
- б. мікроцикли, мезоцикли, макроцикли
- в. оперативні, поточні, підсумкові
- г. підготовчі, основні, змагальні

334. Вкажіть мету проведення підготовчої частини уроку або розминки.

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

335. Визначте мету ранкової гігієнічної гімнастики.

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

336. Вкажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя.

- а. збереження і зміцнення здоров'я
- б. підвищення професійної майстерності
- в. сприяння гарному настрою
- г. підвищення працездатності

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

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

338. Лікувальна фізична культура – це...

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

339. Основним засобом лікувальної фізичної культури є...

- а. біг;
- б. спортивна ходьба;
- в. фізичні вправи та природні чинники;
- г. ранкова гігієнічна гімнастика.

340. Лікувальну фізичну культуру застосовують у таких формах:

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

341. Теренкур – це...

- а. біг з перешкодами;
- б. спортивна ходьба;
- в. дозована ходьба за спеціальними маршрутами;
- г. біг на довгі дистанції.

342. Гімнастичні вправи класифікують за ...

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

343. Дошкільна освіта – це ...

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

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

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

345. До позашкільних закладів освіти належать ...

- а. спортивні школи
 - б. дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву
 - в. центри, клуби туристсько-краєзнавчої роботи
 - г. усі відповіді правильні
346. Хто здійснює керівництво всією діяльністю закладу вищої освіти?
- а. ректор
 - б. директор
 - в. декан
 - г. головний бухгалтер
347. Матеріально-технічна база фізичної культури - це...
- а. сукупність матеріальних цінностей (спортивні споруди, обладнання, спортивна форма, знаряддя, інвентар), яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.
 - б. сукупність фінансів, яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.
 - в. сукупність розподільчих структур та виробничих потужностей, яка перебуває в державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та особистій власності.
 - г. усі вказані відповіді правильні.
348. Джерелами фінансування фізичної культури є:
- а. кошти державного бюджету та кошти відомчих організацій;
 - б. членські внески та дотації державних органів;
 - в. спонсорські внески та прибутки від комерційної діяльності, особисті кошти громадян
 - г. усі вказані відповіді правильні.
349. 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
350. За характером призначення спортивні споруди бувають:
- а. навчальні;
 - б. змагальні;
 - в. тренувальні;
 - г. навчально–тренувальні та змагальні.
351. Слалом – це...
- а. вид лижного спорту - швидкісний спуск з гір на лижах за звивистим маршрутом, який позначається контрольними віхами, прапорцями.
 - б. спуск з акробатичними трюками
 - в. гонки на лижах
 - г. правильна відповідь відсутня
352. Біатлон відноситься до...
- а. лижного виду спорту

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

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

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

354. Скільки самостійних видів спорту включає в себе лижний спорт?

- а. 7
- б. 6
- в. 8
- г. 5

355. Якими способами можна піднятися на схил на лижах?

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

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

- а. акробатична гімнастика
- б. ритмічна гімнастика
- в. художня гімнастика
- г. правильна відповідь відсутня

357. Яку фізичну якість розвиває підтягування на високій перекладині?

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

358. Вкажіть прізвище видатного давньогрецького філософа (математика), переможця стародавніх Олімпійських ігор з кулачного бою.

- а. Піфагор
- б. Віет
- в. Евклід
- г. Ейнштейн

359. Обманна або відволікаюча дія, рух з метою ввести суперника в оману щодо істинних намірів...

- а. фінт
- б. кидок
- в. захист
- г. ухил

360. Види фрістайлу у лижному спорті?
- а. могул, лижна акробатика, лижний балет
 - б. могул, лижне двоборство, лижний балет
 - в. могул, лижна акробатика, хаф-пайп, лижний балет
 - г. могул, стрибки з трампліну, лижна акробатика
361. Як називається зона в якій проводяться змагання з боксу?
- а. татамі
 - б. килим
 - в. ринг
 - г. мат
362. Що таке нокаут?
- а. один з варіантів завершення бійцівського поєдинку
 - б. термін, який означає тимчасове припинення бою
 - в. технічний хід для збиття темпу бою
 - г. один з варіантів початку бійцівського поєдинку
363. Старт з тумбочки відбувається у плаванні стилем...
- а. кроль на грудях, брас, кроль на спині.
 - б. кроль на грудях, брас, батерфляй.
 - в. кроль на грудях, кроль на спині.
 - г. кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині.
364. Старт з води відбувається при плаванні?
- а. брас.
 - б. батерфляй.
 - в. кроль на грудях.
 - г. кроль на спині.
365. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні способом кроль на грудях.
- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
 - б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
 - в. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
 - г. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
366. Вкажіть всі фази старту з тумбочки у плаванні стилем брас.
- а. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
 - б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
 - в. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
 - г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
367. Бобслей – це?
- а. швидкісний спуск на санях головою вниз
 - б. лижні перегони

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

368. Яке спорядження використовують для біатлону?

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

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

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

370. Який з названих видів спорту не є зимовим?

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

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

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

372. Плавання виникло в?

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

373. З якого матеріалу зроблена ракетка для настільного тенісу?

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

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

- а. це здатність тривалий час утримувати високі показники прояву сили;
- б. це здатність якомога продуктивніше, для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір;
- в. це здатність тривалий час: утримувати необхідну позу, виконувати вибухові зусилля, виконувати циклічну роботу певної інтенсивності;
- г. це здатність швидко виконувати рухи при високих показниках сили.

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

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

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

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

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

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

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

- а. від 5 до 50км
- б. від 1 до 50км
- в. від 5 до 100км
- г. від 10 до 50км

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

- а. 10м
- б. 30м
- в. 50м
- г. 100м

380. З яких частин складається стрибок на лижах з трампліну?

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

381. Як поділяється спорт вищих досягнень?

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

382. Які спортивні змагання вважаються головними?

- а. в яких спортсмен повинен показати найвищий на даному етапі спортивного удосконалення результат;

- б. чемпіонати та першості Європи і світу;
 - в. Олімпійські ігри;
 - г. змагання, в яких спортсмен може показати найкращий результат.
383. Який спосіб контролю інтенсивності тренувань є найефективнішим?
- а. вимірювання артеріального тиску;
 - б. вимірювання частоти пульсу;
 - в. вимірювання температури тіла;
 - г. вимірювання вологості в приміщенні.
384. В яких межах лежить "аеробна зона"?
- а. 50-60% від максимального пульсу;
 - б. 60-70% від максимального пульсу;
 - в. 70-80% від максимального пульсу;
 - г. 100%.
385. Яка довжина лижних трас на міжнародних змаганнях з лижних гонок для чоловіків?
- а. 5, 10, 20 км
 - б. 10, 20, 30 км
 - в. 10, 15, 30, 50 км
 - г. 5, 10, 15, 50 км
386. Системоутворюючим фактором спорту є:
- а. спортивний результат
 - б. спортивна спеціалізація
 - в. спортивне тренування
 - г. спортивна діяльність
387. Завдання лижної підготовки?
- а. навчання дітей та дорослих основам техніки пересування на лижах
 - б. досягнення найвищих спортивних результатів
 - в. оволодіння теорією спортивного тренування
 - г. скласти комп'ютерні тести
388. Тренер - це...
- а. педагогічний працівник, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у загальноосвітніх школах різних типів.
 - б. спеціаліст з якогось виду спорту, який веде навчально-тренувальну роботу, спрямовану на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей.
 - в. спеціаліст з якогось виду спорту, який проводить навчальну та виховну роботу з учнями у загальноосвітніх школах різних типів.
 - г. правильна відповідь відсутня.
389. У якій частині уроку проводять рухливі ігри?
- а. підготовчій;
 - б. заключній;
 - в. основній;

г. перехідній.

390. Легка атлетика – це...

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

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

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

392. До середніх дистанцій у легкій атлетиці відносяться:

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

393. Легкоатлетичні вправи поділяються на...

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

394. Яка повинна бути інтенсивність виконання вправ у розминці?

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

395. Завдання лижного спорту, як виду спорту?

- а. поліпшення загальної і спеціальної фізичної підготовленості
- б. досягнення високих спортивних результатів
- в. оздоровлення дитячого організму
- г. набування нових знань

396. Дайте визначення поняття "сили як фізичної якості" людини.

- а. сила - це здатність людини рухатися
- б. це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів
- в. сила - це здібність долати опір навколишнього середовища при переміщенні;
- г. сила – це результат, який показує спортсмен внаслідок виконання певного навантаження.

397. Вкажіть основний засіб фізичного виховання.

- а. фізичні вправи

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

398. Які фізичні якості необхідно розвивати, щоб домогтися високих результатів з бігу на короткі дистанції?

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

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

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

400. Як визначається переможець у стрибках з трампліну?

- а. за довжиною польоту
- б. за технікою польоту
- в. за технікою приземлення
- г. всі відповіді вірні

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

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

402. Які види входять до лижного двоборства?

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

403. Вкажіть фази старту з тумбочки у плаванні способом брас.

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

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

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

- г. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
405. Опишіть всі фази старту з води у плаванні на спині.
- а. підготовчі рухи, поштовх, входження у воду, політ, ковзання, перші плавальні рухи.
 - б. вихідне положення, підготовчі рухи, політ, входження у воду, ковзання.
 - в. підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання.
 - г. вихідне положення, підготовчі рухи, поштовх, політ, входження у воду, ковзання, перші плавальні рухи.
406. Хто з українських боксерів продемонстрував рухи танцю "гопака" після виснажливого бою?
- а. Олександр Усик
 - б. Олександр Гвоздик
 - в. Василь Ломаченко
 - г. Володимир Кличко
407. Укажіть, якими способами і в якому порядку долають 100-метрові відрізки плавці в комбінованій естафеті 4 × 100 м.
- а. на спині, брас, батерфляй, вільний стиль
 - б. на спині, батерфляй, вільний стиль, брас
 - в. брас, на спині, вільний стиль, батерфляй
 - г. вільний стиль, брас, батерфляй, на спині
408. Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання у басейні.
- а. 500 м
 - б. 1000 м
 - в. 1500 м
 - г. 2000 м
409. Вкажіть найшвидший спосіб плавання.
- а. брас
 - б. батерфляй
 - в. кроль на спині
 - г. кроль на грудях
410. Вкажіть найповільніший спосіб плавання.
- а. брас
 - б. батерфляй
 - в. кроль на спині
 - г. кроль на грудях
411. Вкажіть, якої дистанції не існує в олімпійській програмі з плавання.
- а. 100 м комплексне плавання
 - б. 400 м комплексне плавання
 - в. 200 м на спині
 - г. 800 м вільним стилем
412. Оберіть вправи, які використовуються для навчання плавання способом кроль на грудях на суші.

- а. руками тримаючись за борт, голова у воді, ноги працюють поперемінно.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками кролем на грудях.
 - г. плавання в координації кролем, дихання на кожен 5 гребок.
413. Оберіть вправи, які використовуються для навчання плавання способом брас на суші.
- а. руками тримаючись за борт, голова у воді, ноги працюють брасом.
 - б. стрілочка, ноги працюють брасом.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками брасом.
 - г. плавання в координації прикладним брасом.
414. Оберіть вправи, які використовуються на суші для навчання техніки плавання способом батерфляй.
- а. руками тримаючись за борт, голова у воді, ноги дельфіном.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на грудях.
 - в. стійка ноги нарізно, нахил вперед, імітаційні вправи руками дельфіном.
 - г. плавання в координації батерфляєм, дихання на кожен 3 гребок.
415. Опишіть вправи на суші, які використовуються для навчання техніки плавання способом кроль на спині.
- а. руками тримаючись за борт ззаду, ноги працюють поперемінно.
 - б. стрілочка, ноги працюють поперемінно, кролем на спині.
 - в. стійка ноги нарізно, руки вверху, імітаційні вправи руками кролем на спині.
 - г. плавання в координації кролем на спині, вдих під праву видих під ліву руку.
416. Які обов'язки рефері у плаванні?
- а. здійснює повний контроль та керівництво суддями.
 - б. фіксує результати учасників.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
417. Обов'язки головного судді у плаванні?
- а. оголошує результати командної першості.
 - б. забезпечує виконання правил ФІНА.
 - в. фіксує результати учасників.
 - г. записує порядок проходження дистанції.
418. Які обов'язки суддів по дистанції у плаванні?
- а. слідкує за дисципліною на змаганнях.
 - б. слідкують за дотриманням правил способу плавання.
 - в. записує порядок проходження дистанції.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
419. Які обов'язки суддів на поворотах у плаванні?
- а. фіксує результати учасників.
 - б. оголошує результати командної першості.
 - в. слідкує за правильним виконанням повороту.
 - г. сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.

420. Які обов'язки секретаря змагань у плаванні?
- записувати результати та фіксувати місце.
 - спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - слідкувати за поворотами.
 - сам знімає спортсмена, який порушив правила змагань.
421. Які обов'язки судді-інформатора у плаванні?
- слідкує за поворотами.
 - оголошує учасників запливу.
 - спостерігає чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
422. Які обов'язки старшого судді-секундометриста у плаванні?
- оголошує результати командної першості.
 - збирає карточки від кожного секундометриста.
 - фіксує результати учасників.
 - сам знімає спортсмена який порушив правила змагань.
423. Які обов'язки суддів-секундометристів у плаванні?
- записують час на картці, зі свого секундоміра.
 - спостерігають чи спортсмен не порушує техніку плавання.
 - оголошують результати командної першості.
 - можуть знімати спортсмена, який порушив правила змагань.
424. Основними завданнями для занять гімнастикою з молоддю є:
- зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості, створення сприятливих умов для максимальної реалізації фізичного потенціалу організму в побутовій і професійній діяльності;
 - зміцнення здоров'я, підтримання фізичної і розумової працездатності, професійних рухових вмінь і навичок на високому рівні;
 - попередження інволюційних процесів в організмі, зниження ризику захворювань;
 - збереження здоров'я, сповільнення інволюційних процесів, підтримання на належному рівні побутових навичок, необхідних для самообслуговування.
425. Відновлення окремих функцій систем організму за допомогою засобів гімнастики можливе завдяки такій її методичній особливості як:
- можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
 - можливість чіткого регулювання навантаження;
 - можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;
 - використання великої кількості різних рухів.
426. Індивідуалізація навантажень на заняттях гімнастикою забезпечується такою методичною особливістю як:
- можливість впливати на естетичне виховання тих, хто займається;
 - можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму;

- в. використання великої кількості різних рухів.
 - г. можливість чітко регулювати навантаження і регламентувати навчальний процес.
427. Змагання з чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:
- а. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - б. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
 - в. вільні вправи, вправи на колоді, брусах, кільцях, опорні стрибки;
 - г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.
428. Змагання з жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці включає:
- а. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - б. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки;
 - в. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки;
 - г. вільні вправи, вправи на брусах, перекладині, опорні стрибки.
429. Розвитку серцево-судинної системи сприяє така вправа:
- а. нахил вперед в положенні сід;
 - б. стійка на голові;
 - в. вис на зігнутих руках на гімнастичній стінці;
 - г. біг на місці.
430. Ходьба протиходом і змійкою відноситься до групи:
- а. прикладних вправ;
 - б. стройових вправ;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
431. Ходьба на місці відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. стройових вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
432. Ходьба на п'ятах відноситься до групи:
- а. акробатичних вправ;
 - б. стройових вправ;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
433. Вправи на колоді відносяться до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
434. Підйом переворотом входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;

- в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
435. Гімнастичні вправи на приладах це:
- а. поодинокі, або групові дії в строю;
 - б. природні життєво-необхідні види рухів;
 - в. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
436. Стрибок через коня в довжину входить до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. опорних стрибків;
 - г. акробатичних вправ.
437. Біг відноситься до групи:
- а. стройових вправ;
 - б. стрибків;
 - в. прикладних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
438. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи відноситься до:
- а. стройових вправ;
 - б. вправ на приладах;
 - в. акробатичних вправ;
 - г. загально-розвиваючих вправ.
439. Вправи художньої гімнастики це:
- а. вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
 - б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - в. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму;
 - г. вправи з предметами (стрічкою, обручем, булавами, м'ячем), застосовуються на заняттях з дівчатами та жінками.
440. Акробатичні вправи це:
- а. вправи спрямовані на розвиток гнучкості;
 - б. штучні форми рухів на перекладині, брусах, коні з ручками, колоді;
 - в. акробатичні стрибки, перевороти, вправи в балансуванні;
 - г. вправи спрямовані на загальний розвиток функцій організму.
441. Для руху по колу подається команда, коли:
- а. направляючий знаходиться на одному з кутів залу;
 - б. направляючий знаходиться на одній з середин залу;
 - в. направляючий знаходиться в центрі залу
 - г. замикаючий знаходиться на одному з кутів залу.
442. Для розвитку сили м'язів рук слід застосовувати:
- а. кругові оберти руками вперед і назад;

- б. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - в. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - г. стрибки на двох з оплесками руками над головою.
443. Для розвитку сили м'язів черевного пресу варто застосовувати:
- а. нахил вперед в положенні сід;
 - б. утримання вису кутом на гімнастичній стінці;
 - в. згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
 - г. вис на перекладині на зігнутих руках.
444. Для розвитку сили м'язів черевного пресу слід застосовувати:
- а. піднімання тулуба в положенні лежачи на животі;
 - б. піднімання ніг в положенні лежачи на спині;
 - в. нахили тулуба в сторони в положенні стійки ноги нарізно;
 - г. нахили тулуба вперед в положенні стійки ноги нарізно.
445. Завданнями підготовчої частини заняття з гімнастики є:
- а. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям;
 - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - в. пробудження організму учнів після сну;
 - г. стимулювання відновних процесів в організмі.
446. Завданнями основної частини заняття з гімнастики є:
- а. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - б. стимулювання відновних процесів в організмі;
 - в. пробудження організму учнів після сну;
 - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
447. Завдання заключної частини заняття з гімнастики є:
- а. пробудження організму учнів після сну;
 - б. підготовки систем організму до наступної роботи в уроці;
 - в. стимулювання відновних процесів в організмі;
 - г. розвиток фізичних якостей учнів та навчання руховим діям.
448. Щільність уроку це:
- а. показник, який характеризує тривалість уроку;
 - б. показник, який характеризує ефективність використання часу на уроці;
 - в. показник, який характеризує час витрачений на простій;
 - г. показник, який визначає щільність розміщення учнів у строю.
449. Основним завданням етапу початкового розучування гімнастичного елемента є:
- а. розвиток фізичних здібностей;
 - б. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
 - в. формування рухового вміння;
 - г. формування рухової навички.
450. Основним завданням етапу поглибленого розучування гімнастичного елемента є:
- а. розвиток фізичних здібностей;

- б. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
- в. формування рухового вміння;
- г. формування рухової навички.

451. Основним завданням етапу закріплення і удосконалення гімнастичного елемента є:

- а. створення попередньої уяви про елемент, який вивчається;
- б. розвиток фізичних здібностей;
- в. формування рухового вміння;
- г. формування рухової навички.

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

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

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

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

454. 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.

455. До засобів фізичного виховання належать:

- а. засоби забезпечення зорової наочності;
- б. засоби забезпечення звукової наочності;
- в. засоби забезпечення рухової наочності;
- г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори.

456. Показниками ефективності уроку фізичної культури є:

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

457. Заняття фізичної культури складається з трьох частин:

- а. організаційної, головної, заключної;
- б. вступної, основної, підсумкової;

- в. підготовчої, основної, заключної;
- г. організаційно-підготовчої, освітньої, підсумкової.

458. 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.

459. Щільність уроку фізичного виховання поділяється на:

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

460. Освітня вимога заняття 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.

461. Напрямок фізичної культури, 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.

462. До заняття фізичної культури ставляться такі три основні вимоги:

- а. навчальна, основна, оздоровча;
- б. освітня, виховна, оздоровча;
- в. гігієнічна, розвивальна, оціночна;
- г. діагностична, виховна, оздоровча.

463. Що передбачає освітня вимога заняття 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.

464. Виховна вимога заняття 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.

465. Які дієслова використовуються під час формування освітніх завдань занять з фізичної культури і спорту?

- а. ознайомити, розучити, закріпити, повторити, оцінити;
- б. розказати продемонструвати, виправити, повторити;
- в. удосконалити, повторити, оцінити;
- г. ознайомити, продемонструвати, виправити помилки, виявити недоліки.

466. Етапи підготовки учителя до уроку фізичної культури:

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

467. Що є метою системи фізичної культури і спорту ?

- 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

468. Визначте що є основою майстерності гри в баскетбол:

- а. техніка;
- б. тактика;
- в. фізичний розвиток.
- г. фізичні якості

469. Що відноситься до базової фізичної культури?

- а. Лікувальна і спортивно-реабілітаційна ФК;
- б. шкільна фізична культура та пролонгуючі види фізичної культури;
- в. базовий спорт, спорт вищих досягнень;
- г. лікувальна фізична культура

470. 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

471. 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

472. Сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини

визначає його:

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

473. 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

474. Що розуміють під абсолютною силою?

- а. силу, яка приходиться 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

475. 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

476. 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

477. 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

478. 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

479. Фізична культура - це ...

- а. навчальний предмет у школі;
- б. виконання фізичних вправ;
- в. процес удосконалення можливостей людини;

г. частина загальної культури суспільства

480. Під фізичним розвитком розуміють:

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

481. Що називається поставою?

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

482. 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

483. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

484. Вкажіть, як називається метод організації діяльності учнів на занятті, при якому всі виконують одне і теж завдання:

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

485. 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.

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

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

487. 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

488. 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,

489. 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

490. 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

491. 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

492. 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

493. 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

494. 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
495. 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
496. Здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль називається
- а. витривалістю;
 - б. гнучкістю;
 - в. силою;
 - г. швидкістю
497. 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
498. "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
499. Під гнучкістю розуміють
- а. властивість людини досягти великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил;
 - б. морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухомості його ланок;
 - в. властивості розтягувати м'язи;
 - г. все вище вказане
500. 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
501. 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

502. 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;