

СО(Фізична культура)_ДВ_2024

Базовий рівень

1. Вкажіть, біля підніжжя якої гори проводилися стародавні Олімпійські ігри.
 - а. Олімп
 - б. Кронос
 - в. Парнас
 - г. Афон
2. Поняття "фізична культура" у широкому розумінні – це.
 - 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
3. Вкажіть вправи, які включає легка атлетика.
 - а. біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства
 - б. біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси
 - в. біг, стрибки, удари, ведення, упори
 - г. біг, стрибки, метання, упори, кидки
4. Вкажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу.
 - а. 3
 - б. 4
 - в. 5
 - г. 2
5. Вкажіть вправи, які не належать до розвитку швидкості.
 - а. біг з високим підніманням стегна
 - б. біг 30 м
 - в. кросовий біг
 - г. біг на місці з високим підніманням стегна в упорі
6. Укажіть вид бігу, довжина дистанції якого 42 км 195 м.
 - а. марафонський біг
 - б. кросовий біг
 - в. стипль-чез
 - г. біг з перешкодами
7. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу.
 - а. Англія
 - б. США
 - в. Канада
 - г. Бразилія
8. Укажіть максимальну кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому

майданчику під час гри у гандбол.

- а. 5 гравців
- б. 7 гравців
- в. 6 гравців
- г. 8 гравців

9. Укажіть розмір гандбольного майданчика.

- а. 30 м × 30 м
- б. 35 м × 20 м
- в. 40 м × 25 м
- г. 40 м × 20 м

10. Назвіть засновника волейболу.

- а. Нільс Хольгрен
- б. Джеймс Нейсміт
- в. Вільям Морган
- г. Давід Холстен

11. Вкажіть, із яких частин складається гра у волейбол.

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

12. Зазначте, на якій висоті має бути верхній край волейбольної сітки для юнаків віком 15–16 років.

- а. 220 см
- б. 230 см
- в. 240 см
- г. 243 см

13. Вкажіть розміри волейбольного майданчика.

- а. 7 м × 7 м
- б. 9 м × 9 м
- в. 9 м × 18 м
- г. 7 м × 12 м

14. Вкажіть, на якій висоті розташоване баскетбольне кільце.

- а. 3 м 10 см
- б. 3 м 05 см
- в. 3 м 00 см
- г. 2 м 95 см

15. Назвіть засновника баскетболу.

- а. Нільс Хольгер
- б. Джеймс Нейсміт
- в. Вільям Морган

г. Давід Холстен

16. Вкажіть, як називаються спільні дії виконавців у певному строю.

- а. стройові вправи
- б. шикуння
- в. перешикування
- г. колона

17. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми.

- а. вільні вправи
- б. опорні стрибки
- в. вправи на колоді
- г. вправи на брусах

18. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвату.

- а. вис
- б. упор
- в. мах
- г. хват

19. Укажіть, який із спортивних предметів є зайвим у змаганнях із художньої гімнастики.

- а. булава
- б. м'яч
- в. диск
- г. обруч

20. Вкажіть, що визначає техніка безпеки.

- а. виконання вправ без травм
- б. комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страховки і самостраховки, надання першої допомоги у разі травмування
- в. проведення занять із дотриманням гігієнічних вимог
- г. знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у позаурочний час

21. Визначте безпечний спосіб приземлення після виконання стрибків і зіскоків під час занять гімнастикою.

- а. на прямі ноги
- б. м'яко на носки, присідаючи пружно
- в. м'яко на п'ятки, присідаючи пружно
- г. у стійку ноги нарізно

22. Вкажіть, як називається кут між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися.

- а. азимут
- б. периметр
- в. орієнтування
- г. схема

23. Позначте, що не потрібно для орієнтування на місцевості.
- а. компас
 - б. мапа
 - в. мотузка
 - г. сантиметрова лінійка
24. Укажіть, яку поставу можна вважати правильною, якщо стоячи біля стіни відбувається торкання.
- а. потилицею, сідницями, п'ятами
 - б. потилицею, шиєю, п'ятами
 - в. потилицею, лопатками, п'ятами
 - г. потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами
25. Укажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає "метелик".
- а. кроль на спині
 - б. брас
 - в. батерфляй
 - г. кроль на грудях
26. Укажіть назву найпростішого способу гальмування на лижах.
- а. плугом
 - б. упором
 - в. падінням
 - г. махом
27. Вкажіть, як довго тривали перші Олімпійські ігри у Стародавній Греції.
- а. 1 день
 - б. 3 дні
 - в. 1 місяць
 - г. 5 днів
28. Назвіть, який вид змагань був першим на Олімпійських іграх.
- а. кулачний бій
 - б. панкратіон
 - в. голпітодромос
 - г. біг
29. Дайте визначення поняття "фізичний розвиток".
- а. закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя
 - б. процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ
 - в. рівень фізичної працездатності
 - г. рівень розвитку фізичних якостей
30. 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

31. Вкажіть, який легкоатлетичний прилад штовхають.

- а. ядро
- б. диск
- в. молот
- г. спис

32. Вкажіть назву бігу, який виконується з низького старту.

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

33. Назвіть, який вид спорту називають "королевою спорту".

- а. художня гімнастика
- б. легка атлетика
- в. плавання
- г. спортивна гімнастика

34. Вкажіть максимальну кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу.

- а. 22 гравці
- б. 11 гравців
- в. 24 гравці
- г. 32 гравці

35. Вкажіть, що є головною причиною порушення постави.

- а. малорухомий спосіб життя
- б. недостатній розвиток м'язів спини
- в. носіння портфеля в одній руці
- г. тривале сидіння біля комп'ютера

36. Вкажіть, до якого типу гімнастики належить ритмічна.

- а. оздоровчої
- б. спортивної
- в. розвивальної
- г. ранкової

37. Виберіть 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

38. Вкажіть, які вправи не належать до стройових.

- а. перешикування

- б. пересування
- в. загальнорозвивальні вправи
- г. розмикання

39. Вкажіть, які вправи не належать до пересувань.

- а. стройовий крок
- б. крок на місці
- в. рух в обхід
- г. розмикання

40. Укажіть назву колективного відвідування певних об'єктів з пізнавальною або науковою метою.

- а. екскурсія
- б. туристський похід
- в. прогулянка
- г. похід вихідного дня

41. Вкажіть вид туризму, що не належить до спортивного.

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

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

- а. 1
- б. 2
- в. 3
- г. 4

43. Вкажіть, 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

44. Вкажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує.

- а. техніка пішохідного туризму (ТПТ)
- б. крос-похід
- в. крос-змагання
- г. техніка водного туризму

45. Укажіть, скільки плавців входить до складу команди в естафетному плаванні.

- а. 2
- б. 4
- в. 8
- г. 6

46. Вкажіть, як відбувається зміна етапів в естафетному плаванні.

- а. передачею естафети світловим сигналом

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

47. З ініціативи П'єра де Кубертена 23 червня 1894 р. у Парижі (Франція) відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. Укажіть, який орган було створено на конгресі.

- а. Союз атлетів
- б. Олімпійська рада
- в. Міжнародний олімпійський комітет
- г. Союз атлетичних товариств

48. Укажіть, де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор.

- а. в олімпійському таборі
- б. в олімпійському селищі
- в. в олімпійських мотелях
- г. в олімпійському готелі

49. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху.

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

50. Вкажіть назву спеціального взуття легкоатлетів.

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

51. Вкажіть назву переміщення інертної маси приладів у просторі.

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

52. Позначте вид гімнастики, що належить до спортивних видів.

- а. художня гімнастика
- б. лікувальна гімнастика
- в. ритмічна гімнастика
- г. ранкова гімнастика

53. Позначте, якого виду групування в гімнастиці не існує.

- а. лежачи на спині
- б. сидячи
- в. лежачи на животі
- г. у присіді

54. Вкажіть назву деформації стопи, що проявляється зниженням її sklepinня.

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

55. Вкажіть, до якого виду гімнастики належить ритмічна гімнастика.

- а. оздоровчої гімнастики
- б. спортивної гімнастики
- в. розвивальної гімнастики
- г. жіночої гімнастики

56. Вкажіть покарання, яке призначають у футболі за гру рукою у зоні чужого штрафного майданчика.

- а. штрафний удар
- б. вилучення з поля
- в. кутовий удар
- г. удар від воріт

57. Вкажіть частину ноги, якою здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі.

- а. внутрішня сторона стопи
- б. середня частина підйому
- в. зовнішня частина підйому
- г. носок

58. Вкажіть, який спортивний спосіб плавання розпочинається на змаганнях стартом з води.

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

59. Вкажіть, якої стійки баскетболіста відповідно до кута згинання ніг у колінному суглобі не існує.

- а. високої паралельної стійки
- б. середньої паралельної стійки
- в. низької паралельної стійки
- г. звичайної стійки

60. Вкажіть, що є результатом фізичної підготовки.

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

61. Вкажіть назву лиж, призначених для лижних гонок.

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

62. Вкажіть, як називається система застосування вправ на гнучкість.
- а. стретчинг
 - б. аеробіка
 - в. батерфляй
 - г. лібера
63. Вкажіть, яку українську плавчиню журналісти з любов'ю називають "золотою рибкою".
- а. Марину Юрченко
 - б. Галину Прозуменщикову
 - в. Яну Клочкову
 - г. Світлану Бондаренко
64. Дайте визначення терміна "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
65. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань.
- а. молитву
 - б. клятву вірності Батьківщині
 - в. заклинання
 - г. олімпійську клятву
66. Вкажіть, яку клятву дають спортивні арбітри перед початком Олімпійських ігор.
- а. бути добрими до спортсменів
 - б. бути непідкупними
 - в. боротися з будь-якими проявами жорстокості та насильства
 - г. поважати спортсменів і об'єктивно здійснювати суддівство
67. Вкажіть, як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону.
- а. смолоскиповою естафетою
 - б. перевозять ескортом мотоциклістів прихований від людських очей
 - в. перевозять броньованим автомобілем у лампаді
 - г. перевозять літаком у капсулі
68. Вкажіть, коли безпечно приймати сонячні ванни.
- а. з 12-00 до 16-00
 - б. до 11-00 і після 16-00
 - в. з 10-00 до 14-00
 - г. протягом усього дня
69. Назвіть фазу стрибка у довжину з розбігу, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості.
- а. розбіг
 - б. відштовхування
 - в. політ

г. приземлення

70. Вкажіть, у який фазі стрибка у довжину з розбігу починається безопорна фаза.

а. польоту

б. розбігу

в. приземлення

г. відштовхування

71. Позначте, для розвитку яких фізичних якостей застосовують різновиди бігу на 30, 60, 100 м.

а. витривалості

б. швидкості

в. гнучкості

г. сили

72. Вкажіть характеристику бігу по дистанції.

а. старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування

б. старт, біг по дистанції, фінішування

в. стартовий розгін, фінішування

г. старт, стартовий розгін, біг по дистанції

73. Укажіть, на якій дистанції організовані пункти харчування.

а. 42 км 195 м

б. 10 000 м

в. 5000 м

г. 1000 м

74. Вкажіть, як називається дугоподібне, максимально прогнуте положення виконавця з опорою на руки і ноги спиною до опорної площини.

а. гімнастичний міст

б. стійка на руках

в. сальто

г. переворот

75. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні.

а. інтервал

б. дистанція

в. фланг

г. стрій

76. Вкажіть назву вертикального положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками.

а. хват

б. упор

в. стійка

г. вис

77. Назвіть вправу, яка не належить до акробатичних.

а. перекид

б. опорний стрибок

- в. рівновага
- г. шпагат

78. Назвіть гімнастичний прилад, який застосовують для виконання вправ у рівновазі.

- а. гімнастична стінка
- б. гімнастична лава
- в. гімнастична колода
- г. перекладина

79. Назвіть вправи, що сприяють профілактиці порушень постави.

- а. вправи з гімнастичною палицею
- б. стрибки у довжину з місця
- в. піднімання тулуба з положення лежачи в сід
- г. стрибки через скакалку

80. Назвіть, який із предметів є спортивним приладом у художній гімнастиці.

- а. булава
- б. диск
- в. колода
- г. жердина

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

- а. туризм
- б. триатлон
- в. бодібілдинг
- г. стипль-чез

82. Вкажіть, якого виду туризму за засобом пересування не існує.

- а. пішохідний туризм
- б. кінний туризм
- в. екологічний туризм
- г. велосипедний туризм

83. Вкажіть, що не належить до видів пересування по схилах.

- а. підйом
- б. траверс схилу
- в. переправа по колоді
- г. спуск

84. Вкажіть, якого виду багаття не існує.

- а. "курінь"
- б. "зірка"
- в. "лісове"
- г. "тайгове"

85. Вкажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету.

- а. розтягування підлоги

- б. розтягування даху
- в. розтягування бокових стін
- г. встановлення стійок

86. Назвіть вузол, який не належить до туристських вузлів.

- а. "бабин вузол"
- б. "прямий вузол"
- в. "потрійний провідник"
- г. "вісімка"

87. Вкажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при переломі кінцівок.

- а. нічого не робити до прибуття швидкої допомоги
- б. потягнути за кінцівку
- в. накласти і зафіксувати шину
- г. зробити легкий масаж

88. Вкажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами.

- а. 180 уд/хв
- б. 100 уд/хв
- в. 200 уд/хв
- г. 120 уд/хв.

89. Вкажіть, яким вимогам має відповідати спортивна форма.

- а. бути модною
- б. відповідати виду діяльності
- в. мати темний колір
- г. подібатись друзям

90. Назвіть спортсмена, якому належить рекорд світу зі стрибків з жердиною на відкритих стадіонах.

- а. Сергій Бубка
- б. Валерій Борзов
- в. Віктор Бризгін
- г. Олександр Голубничий

91. Назвіть, хто став автором олімпійського прапора.

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

92. Вкажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор.

- а. золотою медаллю
- б. вінком з гілок оливи
- в. вінком з гілок лавра
- г. вінком з гілок селери

93. Вкажіть, якого року та де відбулися І Олімпійські ігри сучасності.
- а. 776 р. у Римі (Італія)
 - б. 1896 р. в Афінах (Греція)
 - в. 1900 р. у Парижі (Франція)
 - г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія)
94. Вкажіть довжину коридору, у якому потрібно передати естафетну паличку.
- а. 30 м
 - б. 20 м
 - в. 10 м
 - г. 15 м
95. Вкажіть, якого виду спортивних стрибків не існує. стрибок у довжину з розбігу
- а. подвійний стрибок з розбігу
 - б. стрибок у висоту з розбігу
 - в. потрійний стрибок з розбігу
 - г. стрибок у довжину з розбігу
96. Вкажіть, якого різновиду техніки стрибків у довжину з розбігу не існує.
- а. "зігнувши ноги"
 - б. "хвиля"
 - в. "прогнувшись"
 - г. "ножиці"
97. Вкажіть, яка фаза стрибка у довжину з розбігу спрямована на створення оптимальної швидкості стрибкуна. приземлення
- а. розбіг
 - б. політ
 - в. відштовхування
 - г. приземлення
98. Назвіть вправи, що належать до спеціальних легкоатлетичних вправ.
- а. багатоскоки
 - б. біг спиною вперед
 - в. біг схресним кроком
 - г. біг приставним кроком
99. Вкажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання.
- а. циклічних
 - б. ациклічних
 - в. змішаних
 - г. статичних
100. Вкажіть, як називається біг по пересіченій місцевості.
- а. кросовий біг
 - б. фартлек
 - в. стипль-чез

- г. біг через перешкоди
101. Вкажіть, якої фази стрибка у довжину з місця не існує.
- а. підготовка до відштовхування
 - б. відштовхування однією ногою
 - в. відштовхування
 - г. приземлення
102. Вкажіть, до яких вправ належить біг на середній і довгій дистанції.
- а. на витривалість
 - б. на швидкість
 - в. на силу
 - г. на гнучкість
103. Назвіть види гімнастики, які належать до спортивних.
- а. художня гімнастика
 - б. лікувальна гімнастика
 - в. ритмічна гімнастика
 - г. атлетична гімнастика
104. Вкажіть, у якому виді гімнастики беруть участь у змаганнях тільки жінки.
- а. спортивна аеробіка
 - б. спортивна акробатика
 - в. художня гімнастика
 - г. спортивна гімнастика
105. Вкажіть, якого стилю спортивного плавання не існує.
- а. плавання на боці
 - б. кроль на грудях
 - в. кроль на спині
 - г. брас
106. Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки.
- а. гімнастична перекладина
 - б. гімнастична скакалка
 - в. гімнастичний козел
 - г. гімнастична лава
107. Доповніть визначення "Сукупність елементів і з'єднань з чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами – це...".
- а. елемент
 - б. з'єднання
 - в. комбінація
 - г. вправа
108. 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
109. Вкажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при легких забоях під час виконання фізичних вправ. розтерти місце забою
- а. прикласти тепло до місця забою
 - б. накласти холод до місця забою
 - в. нічого не робити
 - г. накласти шину
110. Вкажіть карти, які не використовують у туризмі.
- а. топографічні
 - б. спортивні
 - в. пішохідні
 - г. карта-схема
111. Вкажіть одиниці виміру життєвої ємності легенів.
- а. у кілокалоріях
 - б. у літрах
 - в. у кілограмах
 - г. у метрах
112. Назвіть найбільш економний і швидкий спосіб плавання.
- а. кроль на грудях
 - б. кроль на спині
 - в. батерфляй
 - г. брас
113. Назвіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави.
- а. брас
 - б. батерфляй
 - в. кроль на спині
 - г. кроль на грудях
114. Назвіть частини кисті, якими виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі.
- а. середня частина долоні
 - б. пальці
 - в. середня частина долоні і пальці
 - г. долоні
115. Вкажіть, яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру.
- а. витривалість
 - б. силу
 - в. гнучкість
 - г. швидкість
116. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у:

- a. підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів
 - б. створенні умов для дозвілля
 - в. у активному відпочинку
 - г. формуванні інструктивних навичок
117. Яка мета шкільних спортивних секцій?
- a. 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
118. Яке з понять найбільш повно характеризує сукупність духовних та матеріальних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людей?
- a. фізичне виховання
 - б. фізична культура
 - в. фізичний розвиток
 - г. спорт
119. Який напрям фізичного виховання забезпечує фізичну підготовку з оздоровчою спрямованістю?
- a. базова фізична підготовка
 - б. спортивна підготовка
 - в. професійно-прикладна підготовка
 - г. військово-прикладна підготовка
120. Метою фізичного виховання в умовах сучасної школи є:
- a. 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
121. До засобів фізичного виховання належать:
- a. засоби забезпечення зорової наочності
 - б. засоби забезпечення звукової наочності
 - в. засоби забезпечення рухової наочності
 - г. фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори
122. До допоміжних засобів фізичного виховання належать:
- a. фізичні вправи
 - б. силові, швидкісні вправи
 - в. сонячне випромінювання, повітря, вода
 - г. основні, підготовчі, підвідні вправи
123. Залежно від стану здоров'я учні поділяються на групи
- a. підготовча, основна, спеціальна медична
 - б. основна, спеціальна медична

- в. спеціальна, загальна, перехідна
- г. базова, основна, перехідна, медична

124. 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

125. 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

126. 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

127. 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

128. Вкажіть покарання, яке призначається у футболі за гру рукою воротаря поза зоною штрафного майданчика

- а. штрафний удар
- б. вкидання м'яча у гру суперником
- в. кутовий удар
- г. удар від воріт

129. 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

130. Укажіть, як називаються спільні дії виконавців у певному строю

- а. стройові вправи
- б. шиккування
- в. перешикування

г. колона

131. До позакласних форм занять фізичними вправами належать:

- а. оздоровчі гуртки, спортивні секції, різні спортивні змагання, спортивно-оздоровчі заходи
- б. предметні, комплексні, комбіновані
- в. гімнастика до занять, рухливі перерви, години здоров'я, динамічні хвилинки
- г. тренувальні, навчальні, контрольні

132. На які медичні групи поділяються учні до занять на уроках фізичної культури?

- а. головну, середню, найслабшу
- б. загальну, допоміжну, спеціальну медичну
- в. оздоровчу, виховну, основну
- г. основну, підготовчу, спеціальну медичну

133. Назвіть прилад, який відсутній в офіційній програмі змагань зі спортивної гімнастики

- а. кінь
- б. бруси
- в. батут
- г. колода

134. Укажіть, як називається пружний гімнастичний пристрій прямокутної форми, що використовують під час виконання стрибків через коня або гімнастичний стіл

- а. гімнастичний місток
- б. гімнастична лава
- в. гімнастична колода
- г. гімнастичний кінь

135. Укажіть, як називається обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову

- а. перекид
- б. перекат
- в. переворот
- г. сальто

136. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

- а. засоби забезпечення наочності
- б. фізичні вправи
- в. гігієнічні засоби
- г. природні фактори

137. До додаткових засобів фізичного виховання належать:

- а. фізичні вправи
- б. силові, швидкісні вправи
- в. природні та гігієнічні фактори
- г. основні, підвідні, підготовчі вправи

138. Основною формою фізичного виховання школярів є:

- а. фізична вправа

- б. ранкова гімнастика
- в. спортивна секція
- г. урок фізичної культури

139. 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

140. Що розуміють під специфічною витривалістю ?

- а. здатність протидіяти втомі
- б. здатність протидіяти втомі залежно від спортивної діяльності і вимог до різних рухових якостей
- в. здатність виконувати роботу аеробного характеру
- г. здатність виконувати максимально напружену роботу за короткий час

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

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

142. Здатність людини проявляти максимальну силу в найкоротший час характеризує :

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

143. Що розуміють під відотною силою?

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

144. 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

145. Що таке хронометраж ?

- а. облік діяльності вчителя та учнів на уроці

- б. облік навантаження на уроці
 - в. показники зміни пульсу
 - г. метод визначення затрат часу
146. 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
147. 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
148. Який вік дітей належить до молодшого шкільного віку?
- а. від 6-10 років
 - б. від 5-10 років
 - в. від 6-12 років
 - г. від 4-9 років
149. Фізична культура - це ...
- а. сукупність матеріальних цінностей
 - б. виконання фізичних вправ
 - в. процес удосконалення можливостей людини
 - г. частина загальної культури суспільства
150. Фізичними вправами називаються:
- а. дії, за допомогою яких розвивають фізичні якості і зміцнюють здоров'я
 - б. 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
151. Що називається поставою?
- а. силует людини
 - б. якість хребта, що забезпечує хороше самопочуття і настрої
 - в. пружинні характеристики хребта і стоп
 - г. звична поза людини у вертикальному положенні
152. Під силою як фізичною якістю розуміють:
- 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

153. Під швидкістю як фізичною якістю розуміють:

- 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. властивість швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи з великою частотою

154. Під гнучкістю як фізичною якістю розуміють:

- а. комплекс морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає глибину нахилу
- б. здатність виконувати вправи з великою амплітудою за рахунок м'язових скорочень
- в. комплекс властивостей рухового апарату, що визначають рухливість його ланок
- г. властивість рухового апарату до розтягування

155. Технікою фізичних вправ прийнято називати:

- а. спосіб вирішення рухової задачі
- б. спосіб організації рухів при виконанні вправ
- в. склад і послідовність рухів при виконанні вправ
- г. спосіб найбільш ефективного виконання рухових дій

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

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

157. Число рухів в одиницю часу характеризує:

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

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

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

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

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

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

- а. функціональною стійкістю

- б. біохімічною економізацією
- в. тренуваністю
- г. витривалістю

161. Дайте характеристику поняття “фізичне виховання” :

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

162. Дайте визначення “спорт” :

- а. процес становлення та зміни морфо-функціональних можливостей організму протягом життя
- б. це виховна, ігрова та змагальна діяльність, яка базується на виконанні фізичних вправ, керується певними правилами і спрямована на досягнення найвищих результатів
- в. педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок
- г. складова частина загальної частини культури, як є сукупністю духовних і моральних цінностей, створених суспільством для фізичного вдосконалення людини

163. 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

164. 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

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

- а. фізичні вправи
- б. циклічні та ациклічні вправи
- в. фізичне навантаження
- г. оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори

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

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

167. 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
168. "Гнучкість" як фізична якість - це :
- а. здатність здійснювати рухи з максимальною швидкістю і частотою за мінімальний проміжок часу
 - б. здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
 - в. здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою в суглобах
 - г. здатність виконувати тривалий час роботу без зниження її інтенсивності
169. Що визначає сукупність природніх морфо-функціональних властивостей у кожний період життя людини ?
- а. фізичну підготовку
 - б. фізичну освіту
 - в. фізичну культуру
 - г. фізичний розвиток
170. Розкрийте зміст поняття "відносна сила" :
- а. показники сили однієї людини порівняно з силою іншої людини
 - б. значення сили, що припадає на 1 квсм фізіологічного поперечника м'язів
 - в. кількість абсолютної сили, що припадає на 1 кг маси тіла людини
 - г. це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір
171. Що характеризує фізичну здібність виконувати рухові дії з великою амплітудою за рахунок своїх м'язових зусиль?
- а. активна гнучкість
 - б. загальна гнучкість
 - в. статична гнучкість
 - г. пасивна гнучкість
172. Що розкриває зміст поняття "рівновага" ?
- а. здатність підтримувати контрольоване положення тіла під час виконання рухового завдання
 - б. здібності зберігати стійку позицію в стійких вправах
 - в. здібності зберігати стійку позицію в динамічних вправах
 - г. здібності зберігати стійку позицію у статичних вправах
173. До пасивної гнучкості відноситься :
- а. здібність людини досягати великої амплітуди руху
 - б. здатність людини досягати великої амплітуди руху за рахунок зовнішніх сил
 - в. властивості розтягувати м'язи
 - г. здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою
174. Розкрийте зміст поняття "фізична вправа" :

- а. будова рухової дії
 - б. руховий склад
 - в. усі варіанти вірні
 - г. спеціально організована рухова дія, яка спрямована на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковується його закономірностям
175. Яке з визначень характеризує силові здібності ?
- а. здібність людини протистояти втомі
 - б. здібність виконувати вправу за короткий час
 - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за допомогою м'язового напруження
 - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
176. 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
177. Під темпом рухів розуміють:
- а. повторення лише основних фаз рухів в обмеженому часі
 - б. кількісні характеристики рухів, що характеризують техніку фізичних вправ
 - в. повторення циклів рухів або кількість рухів за одиницю часу
 - г. повторення рухів за одну годину
178. До загальних координаційних здібностей можна віднести:
- а. здібність до диференціювання параметрів рухів, до збереження стійкості пози (рівноваги), до ритмічної діяльності
 - б. здібність до орієнтування в просторі, до довільного розслаблення м'язів
 - в. здібність до координованості рухів, до виконання пластичних рухів
 - г. все перелічене
179. Яка з перерахованих здібностей не відноситься до групи координаційних?
- а. здібність до збереження рівноваги
 - б. здібність до точного дозування величини м'язових зусиль
 - в. здібність до швидкого реагування на стартовий сигнал
 - г. здібність до точного відтворення рухів у просторі
180. М'язова витривалість буває:
- а. статична і відносна
 - б. динамічна і абсолютна
 - в. статична і динамічна
 - г. динамічна, відносна, оптимальна
181. Здібність, яка дозволяє утримувати достатньо довго максимальну швидкість рухів називається:
- а. швидкісною витривалістю
 - б. абсолютним запасом швидкості
 - в. спеціальною витривалістю

- г. загальною витривалістю
182. Здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем називається:
- а. специфічною витривалістю
 - б. спеціальною витривалістю
 - в. глобальною витривалістю
 - г. кардіореспіраторною витривалістю
183. Витривалість до певних якісних сторін рухових можливостей людини називається:
- а. специфічною витривалістю
 - б. загальною витривалістю
 - в. швидкісно-силовою витривалістю
 - г. анаеробною витривалістю
184. Яка рухова здібність при надмірному розвитку негативно впливає на прояв рухомості в суглобах?
- а. координаційні здібності
 - б. силові здібності
 - в. швидкісні здібності
 - г. здібність до витривалості
185. Що таке "стретчинг"?
- а. система динамічних вправ, виконуваних поточним способом та зміною амплітуди рухів
 - б. система статичних вправ з фіксацією частин тіла в крайньому положенні та наступним глибоким розслабленням м'язів
 - в. система вправ, які дають змогу одночасно розвивати гнучкість і силові здібності
 - г. система вправ, які дозволяють одночасно розвивати гнучкість і координаційні здібності
186. Рухомість в суглобах вимірюється приладом:
- а. спідометром
 - б. реостатом
 - в. гоніометром
 - г. кардіографом
187. Чим характеризується швидкість простої рухової реакції
- а. здібністю реагувати на переміщення об'єктів
 - б. реагування на відомий сигнал, що раптово з'являється
 - в. здібністю людини вибирати спосіб виконання рухової дії
 - г. здібністю реагувати на окремий рух
188. Тактична підготовка - це:
- а. процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі специфічної змагальної діяльності
 - б. ступінь освоєння спортсменом системи рухів, відповідної особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високого спортивного результату
 - в. можливість економно виконувати будь-яке тактичні дії
 - г. система педагогічних впливів, що застосовуються з метою вирішення тактичних завдань

189. Технічна підготовка - це:

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

190. Що таке "туристична прогулянка"?

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

191. Дайте визначення поняття "Експедиція"?

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

192. Дайте визначення поняття "Спортивний туристичний похід"?

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

193. Що таке "Туристичні змагання"?

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

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

194. Дайте визначення "Смуги перешкод"

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

195. Що таке "Крос-похід"?

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

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

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

197. Які існують різновиди туризму?

- а. літній, зимовий та міжсезонний туризм
- б. традиційний, екзотичний та екологічний
- в. активний і пасивний
- г. національний та міжнародний

198. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:

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

199. Гоніометрія використовується для оцінки:

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

200. Динамометрія використовується для оцінки:

- а. швидкості реакції

- б. максимальної сили тяги м'язів
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості
201. Спідографія використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції
 - б. комплексної швидкості
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості
202. Що вимірює спірометр?
- а. артеріальний тиск
 - б. окружність грудної клітки
 - в. життєву ємність легенів
 - г. силу
203. Яке тестове завдання служить для визначення загальної гнучкості?
- а. біг на 30 м
 - б. гімнастичний міст
 - в. стрибки у висоти
 - г. біг на 1000 м
204. Теппінг-тест використовується для оцінки:
- а. швидкості
 - б. максимальної частоти ніг
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості
205. Хват падаючої гімнастичної палиці використовується для оцінки:
- а. швидкості реакції
 - б. максимальної частоти ніг
 - в. максимальної частоти руху кисті
 - г. витривалості
206. Який руховий тест слід вибрати при оцінці рівня силових можливостей?
- а. тривалий біг до 25-30 хв
 - б. стрибки зі скакалкою
 - в. підтягування у висі
 - г. човниковий біг
207. Яке тестове завдання служить для визначення спритності?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. стрибки у довжину з місця
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
208. Яке тестове завдання служить для визначення витривалості?
- а. біг 60 м

- б. човниковий біг
 - в. біг на довгі дистанції
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
209. Яке тестове завдання служить для визначення статичної рівноваги?
- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд
 - в. проба Яроцького
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
210. Яке тестове завдання служить для визначення динамічної рівноваги?
- а. ходьба по прямій лінії довжиною 10 м
 - б. утримання пози напівприсяд
 - в. проба Яроцького
 - г. згинання-розгинання рук в упорі лежачи
211. Яке тестове завдання служить для визначення швидкісної витривалості?
- а. біг 60 м
 - б. човниковий біг
 - в. біг на довгі дистанції
 - г. біг на 400 або 800 м
212. Яке тестове завдання служить для визначення гнучкості хребетного стовпа?
- а. нахил тулуба вперед з положення сидячи
 - б. човниковий біг
 - в. підтягування на перекладині
 - г. біг на 100 м
213. Відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:
- а. швидкістю одиночного руху
 - б. складною руховою реакцією
 - в. простою руховою реакцією
 - г. частотою рухів
214. Що розуміють під загартовуванням?
- а. купання в холодній воді і ходіння босоніж
 - б. пристосування організму до впливу зовнішнього середовища
 - в. поєднання повітряних і сонячних ванн з гімнастикою і рухливими іграми
 - г. все перераховане
215. Лазіння по канату відносяться до групи:
- а. прикладних вправ
 - б. вправ художньої гімнастики
 - в. танцювальних хореографічних вправ
 - г. жодне з перерахованих
216. Стрибок зігнувши ноги через коня в ширину входить до групи:

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

217. Сторона строю, до якої учні повернуті обличчям називається:

- а. фронтом
- б. тилом
- в. флангом
- г. жодне з перерахованих

218. За якою шкалою проводиться оцінювання знань, умінь і практичних навичок школярів?

- а. за дванадцятибальною і чотирма рівнями
- б. за п'ятибальною
- в. за десятибальною
- г. за шкільною

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

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

220. Діти з суттєвими дефектами опорно-рухового апарату належать до

- а. основної групи фізичного виховання
- б. підготовчої групи фізичного виховання
- в. спеціальної групи фізичного виховання
- г. II групи здоров'я

221. Сколіоз

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

222. За допомогою якого приладу вимірюють рівень артеріального тиску?

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

223. Гіпервітаміноз може виникати...?

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

224. Адаптація – це?

- а. здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища чи змін у самому організмі, в тому числі до фізичних навантажень
 - б. це стан, при якому зменшується діаметр м'язових волокон, кількість скоротливих білків у них, глікогену, АТФ і інш. Може виникати внаслідок детренованості, при тривалому знерухомиленні кінцівки, при денервації м'язів
 - в. окислення жирів (вільні жирні кислоти) – активація енергії АТФ за участю ферментів
 - г. правильна відповідь відсутня
225. Вказати на причини авітамінозів:
- а. надлишок вітамінів
 - б. тривала відсутність вітамінів у тканинах
 - в. перевантаження організму
 - г. гіпоксичний стан
226. Процес акселерації характеризується:
- а. високим ростом, значною напругою фізіологічних функцій організму
 - б. низьким ростом
 - в. значним відставанням у показниках фізичного розвитку від середніх значень своїх однолітків
 - г. відставанням процесів біологічного дозрівання
227. Індекс маси тіла характеризує
- а. кількість кісткової тканини
 - б. рівень фізичного розвитку
 - в. функціональні резерви дихальної системи
 - г. рівень фізичної підготовленості
228. Що є спортивною спорудою?
- а. манеж, тир
 - б. конференц-зал
 - в. будинок культури
 - г. глядацькі трибуни
229. Призначення спортивних споруд:
- а. для видовищних дійств
 - б. для занять фізичною культурою і спортом
 - в. для виставок і торгових ярмарків
 - г. для проведення змагань
230. Спортивне обладнання – це:
- а. одяг і взуття
 - б. засоби безпеки і захисту
 - в. засоби для занять певним видом спорту
 - г. Канати, спортивний одяг
231. Манеж – це:
- а. великий спортзал
 - б. багатоярусний будинок із кількома залами

- в. крита спортивна споруда, розміри якої відповідають вимогам навчально-тренувального процесу і правилам змагань
 - г. виставкове приміщення
232. Спортивні майданчики поділяються на:
- а. ігрові та спеціальні
 - б. легкоатлетичні та поля
 - в. спеціальні та легкоатлетичні
 - г. ігрові
233. Як часто проводяться Олімпійські ігри сучасності?
- а. щороку
 - б. щоліта
 - в. раз на два роки
 - г. раз на чотири роки
234. якій грі використовується найлегший м'яч?
- а. теніс
 - б. водне поло
 - в. настільний теніс
 - г. хокей на траві
235. Що є символом Олімпійських ігор?
- а. Зевс Олімпійський
 - б. богиня перемоги Ніка
 - в. п'ять переплетених між собою кілець
 - г. атлет зі смолоскипом
236. Що символізують олімпійські кільця?
- а. взаєморозуміння між атлетами
 - б. єдність п'яти континентів
 - в. мир під час Ігор
 - г. рівність між чоловіками і жінками
237. Якого кольору прапор Олімпійських ігор?
- а. білого з зображенням олімпійського гасла
 - б. жовтого з зображенням олімпійського символу
 - в. синього, чорного, червоного, жовтого зеленого з зображенням олімпійського гасла
 - г. білого з зображенням олімпійського символу
238. Назвіть гасло Олімпійських ігор?
- а. Краще! Спритніше! Сильніше!
 - б. Дальше! Вище! Швидше!
 - в. Швидше! Вище! Сильніше!
 - г. Хоробріше! Мужніше! Піднесено!
239. Чим нагороджують олімпійського переможця на п'єдесталі?
- а. лавровим вінком

- б. амфорою
- в. медаллю
- г. кубком

240. Яка церемонія передує проведенню Олімпійських ігор?

- а. організаційна нарада
- б. олімпійська естафета вогню
- в. олімпійські збори
- г. з'їзд спортсменів

241. Які мови є офіційними мовами МОК?

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

242. Неорганічні речовини надають кісткам:

- а. м'якість
- б. міцність
- в. еластичність
- г. крихкість

243. У яких відділах хребта сформований кіфоз?

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

244. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:

- а. зміцненні здоров'я, прискоренні процесу пробудження після сну, збереженні високої працездатності протягом дня
- б. всебічному розвитку і зміцненні організму підростаючого покоління та оволодінні загальними основами рухів
- в. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови
- г. жодне з перерахованих

245. Легка атлетика – це

- а. вид спорту, який об'єднує вправи у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях, та складених з цих видів багатоборства
- б. гімнастичні вправи та вправи на батуті
- в. вправи, які виконуються легко на відміно від вправ важкої атлетики
- г. вправи, з яких змагаються в силі та спринті

246. Яка з дистанцій є спринтерською

- а. 800 м
- б. 600 м
- в. 100 м
- г. 500 м

247. До середніх дистанцій відносяться:
- а. 400 м, 600 м, 800 м, 1000 м
 - б. 400 м, 800 м, 1000 м
 - в. 600 м, 800 м, 1500 м
 - г. 800 м, 1500 м
248. Які фізичні вправи називаються легкоатлетичними
- а. ходьба, біг, боротьба
 - б. метання, плавання, стрибки
 - в. ходьба, біг, метання
 - г. ходьба, біг, метання, стрибки, багатоборства
249. Довжина дистанції марафонського бігу становить
- а. 32 км
 - б. 40 км
 - в. 50 км 190 м
 - г. 42 км 195 м
250. Легкоатлетичні стрибки поділяються на такі види:
- а. стрибки з місця, стрибки з розбігу
 - б. у висоту, у довжину, з жердиною
 - в. горизонтальні, вертикальні
 - г. потрійний стрибок, стрибок з місця
251. Як поділяється біг у легкій атлетиці
- а. на гладкий і кросовий
 - б. гладкий і з перешкодами
 - в. естафетний і кросовий
 - г. гладкий, з перешкодами, естафетний і кросовий
252. Навчання техніки гри польових гравців у футболі слід починати з?
- а. ударів по м'ячу
 - б. зупинок м'яча
 - в. ведення м'яча
 - г. ударів по м'ячу головою
253. Що є основним документом в організації змагань з футболу?
- а. календар змагань
 - б. заявка команди
 - в. регламент змагань
 - г. протокол гри
254. Тривалість гри у футбол?
- а. 90 хв
 - б. 80 хв
 - в. 60 хв
 - г. 100 хв

255. Скільки гравців однієї команди перебувають на футбольному полі якщо команда в повному складі?
- а. 22
 - б. 11
 - в. 25
 - г. 18
256. Склад волейбольної команди?
- а. 5 чол.
 - б. 11 чол.
 - в. 10 чол.
 - г. 6 чол.
257. Технічний фол у баскетболі – це порушення:
- а. правил володіння м'ячем
 - б. правил поведінки
 - в. техніки захисту
 - г. техніки гри
258. Хто такий "Ліберо"?
- а. помічник тренера
 - б. гравець атакуючого плану
 - в. звичайний гравець
 - г. гравець захисного плану
259. Де найкраще ставити туристичний намет?
- а. в низині
 - б. на пагорбі, схилі
 - в. на узліссі, галявині
 - г. в ямці
260. Яке вогнище служить для швидкого розпалювання?
- а. криничка
 - б. решітка, ґрати
 - в. піраміда, курінь
 - г. три колоди
261. До сприятливих чинників, що формують здоров'я, належать:
- а. наявність у дитини менше двох шкідливих звичок
 - б. надмірна рухова активність
 - в. заняття силовими видами спорту
 - г. загартовування
262. До зовнішніх ознак втоми відноситься все крім:
- а. втрата свідомості
 - б. почервоніння шкіри обличчя
 - в. поява задишки, поява пітливості

- г. зниження координації уваги
263. При якому перевищенні маси тіла ставиться діагноз ожиріння?
- а. до 5%
 - б. 6-8%
 - в. 9-14%
 - г. 15% і більше
264. Під терміном "харчовий статус організму" слід розуміти:
- а. кількість їжі в добовому раціоні
 - б. якісний склад добового раціону
 - в. ступінь вгодваності організму
 - г. фізіологічний стан організму, який обумовлений харчуванням
265. До об'єктивних методів і засобів здорового способу життя відносять:
- а. дотримання особистої гігієни – дотримання режиму праці і відпочинку, сну і бадьорості, режиму харчування
 - б. повноцінність, достатність, збалансованість, різноманітність харчування
 - в. регулярне підтримання чистоти тіла
 - г. регулярні заняття фізичною культурою
266. Найбільш об'єктивні показники ефективності здорового способу життя людини:
- а. підвищений апетит при ранній втомі
 - б. гарний апетит та відсутність спраги
 - в. нормальна постава та незначна надлишкова маса тіла
 - г. тривалість життя, захворюваність, стан фізичного розвитку, працездатність
267. Основний принцип загартовування людини:
- а. комплексний підхід
 - б. розпочинати загартовування тільки взимку
 - в. загартовуватися тільки у вихідні дні
 - г. загартовуватися тільки у робочі дні
268. До суб'єктивних методів і засобів здорового способу життя відносять:
- а. наявність і чисельність сім'ї
 - б. матеріальне забезпечення особистості
 - в. психогігієнічний мікроклімат
 - г. дотримання особистої гігієни
269. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?
- а. трохи довший попереднього
 - б. такої ж довжини, як і попередній
 - в. трохи коротший попереднього
 - г. немає правильної відповіді
270. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?
- а. під час виконання штрафних кидків
 - б. коли гравець знаходиться у зоні штрафного кидка

- в. коли відбувається заміна гравців
- г. коли гравець, володіючи м'ячем не виконує будь-яких ігрових дій

271. Які з наведених порушень правил у баскетболі не є технічним фолом?

- а. гравець дражнить суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима
- б. гравець затримує гру, заважаючи супернику швидко вкинути м'яч
- в. якщо гравець йде на контакт з суперником не намагаючись зіграти в м'яч
- г. гравець використовує вислови чи жести, що носять образливий чи провокуючий глядачів характер

272. Скільки хвилин перерв може брати тренер за одну гру в баскетболі?

- а. у кожному періоді по дві в додатковий час перерва не надається
- б. у кожному періоді по 1, а в четвертому по 2
- в. у кожному періоді по одній
- г. по дві в додатковий час

273. Волейбол – це:

- а. рухлива гра
- б. індивідуальний вид спорту
- в. спортивна гра
- г. все перелічене

274. Баскетбол – це:

- а. рухлива гра
- б. індивідуальний вид спорту
- в. спортивна гра
- г. все перелічене

275. Футбол – це:

- а. рухлива гра
- б. індивідуальний вид спорту
- в. спортивна гра
- г. все перелічене

276. Гандбол – це:

- а. рухлива гра
- б. індивідуальний вид спорту
- в. спортивна гра
- г. все перелічене

277. Теніс – це:

- а. рухлива гра
- б. індивідуальний вид спорту
- в. спортивна гра
- г. все перелічене

278. Єдиноборства – це:

- а. рухлива гра
- б. індивідуальний вид спорту
- в. спортивна гра
- г. все перелічене

279. До м'язів черевного преса відносяться:

- а. передній зубчастий м'яз
- б. прямий м'яз живота
- в. поперековий м'яз
- г. діафрагма

280. Знайдіть визначення атлетичної гімнастики – це:

- а. єдність і боротьба духовного та фізичного стану організму
- б. система вправ, що розвивають силу
- в. вправи на розтягування, в різних положеннях
- г. все перераховане

281. Назвіть різновид лікувальної гімнастики:

- а. спортивна, художня, акробатика
- б. коригуюча, реабілітаційна, функціональна
- в. основна, атлетична, жіноча
- г. акробатика

282. Вибери правильно подану команду:

- а. наліво по залу в протиходом руш
- б. по залу протиходом кроком руш
- в. наліво проти ходом руш
- г. по залу проти ходом руш

283. На змаганнях з легкої атлетики по окремих доріжках проводяться забіги на:

- а. 100 м
- б. 800 м
- в. 1500 м
- г. 3000 м з перешкодами

284. Укажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички?

- а. у зоні старту
- б. у зоні передачі
- в. у зоні фінішу
- г. правильної відповіді немає

285. З якого вихідного положення починаються дистанції бігу на середні і довгі дистанції?

- а. тільки з високого старту
- б. за вибором організаторів змагань
- в. за вибором спортсмена
- г. правильної відповіді немає

286. По якій частині тіла бігуна фіксують на фініші час подолання ним дистанції?

- а. тулуб
 - б. нога
 - в. руки
 - г. правильної відповіді немає
287. З якого вихідного положення починаються дистанції спринтерського бігу?
- а. тільки з низького старту
 - б. тільки з високого старту
 - в. за вибором організаторів змагань
 - г. за вибором спортсмена
288. Довжина стартового розбігу в бігу на 100 м становить:
- а. 1 м
 - б. 5 м
 - в. 30 м
 - г. немає встановленої відстані
289. Під час бігу на короткі дистанції спортсмен порушує правила змагань, якщо:
- а. перебігає на доріжку суперника
 - б. штовхає суперника
 - в. біжить не по своїй доріжці на повороті
 - г. усі відповіді правильні
290. Чи буде зарахована спроба стрибуну в довжину, якщо відштовхування відбулось до бруска:
- а. так
 - б. ні
 - в. ні, якщо результат спроби найгірший для спортсмена
 - г. правильної відповіді немає
291. Результат у стрибках у довжину визначають, вимірюючи відстань від бруска відштовхування до:
- а. до дальнього краю сліду, що спортсмен залишив на піску
 - б. до середини сліду, що спортсмен залишив на піску
 - в. до ближнього краю сліду, що спортсмен залишив на піску
 - г. до найглибшої частини сліду, що спортсмен залишив на піску
292. З якого вихідного положення починаються дистанції кросового бігу?
- а. тільки з низького старту
 - б. тільки з високого старту
 - в. за вибором організаторів змагань
 - г. за вибором спортсмена
293. З якого вихідного положення дозволяється стартувати в бігу на дистанціях довжиною до 400 м:
- а. тільки з низького старту
 - б. за вибором організаторів змагань
 - в. за вибором спортсмена
 - г. правильної відповіді немає

294. Вправи з обручем, стрічкою, м'ячем, скакалкою та булавами належать до виду спорту:

- а. художня гімнастика
- б. спортивна гімнастика
- в. спортивна акробатика
- г. атлетична гімнастика

295. Вправи з на колоді, на різновисоких брусах, вільні вправи, опорний стрибок належать до виду спорту:

- а. художня гімнастика
- б. спортивна гімнастика
- в. спортивна акробатика
- г. правильної відповіді немає

296. При виконанні стройових вправ особа, яка рухається у колоні останньою, називається:

- а. останній
- б. замикаючий
- в. кінцевий
- г. старший

297. При виконанні стройових вправ повороти на місці – поворот наліво (направо) – рухи тіла навколо вертикальної осі здійснюються на:

- а. 150
- б. 450
- в. 90
- г. 190

298. При виконанні стройових вправ команда припинення руху, що подається під ліву ногу, після чого виконується ще один крок правою і приставляється ліва нога, звучить:

- а. "Стій!"
- б. "Ані руш!"
- в. "Зупинись!"
- г. "На місці!"

299. Гімнастичний прилад, що складається з двох паралельних прямих жердин, закріплених на станині у горизонтальній площині, має назву:

- а. бруси
- б. кільця
- в. перекладина
- г. колода

300. Рухомий гімнастичний прилад, що складається з двох дерев'яних кілець, закріплених на тросах, має назву:

- а. бруси
- б. кільця
- в. перекладина
- г. колода

Основний рівень

1. Гімнастичний прилад, який складається з горизонтальної сталеві штанги, що спирається на дві стійки з розтяжками, має назву:

- а. бруси
- б. кільця
- в. перекладина
- г. колода

2. Яка різниця в організації діяльності оздоровчих гуртків і спортивних секцій?

- а. до занять в оздоровчих гуртках залучаються учні з ослабленим здоров'ям, а до секційних – спортивно обдаровані
- б. оздоровчі гуртки носять особистісно-зорієнтований характер, а секції – масовий
- в. оздоровчі гуртки спрямовані на підготовку учнів до змагань, а секції – підвищення рухової активності
- г. мета оздоровчих гуртків - досягти високих результатів під час змагань, секцій – підвищити рівень фізичної підготовленості школярів

3. Для секційних занять характерна така спрямованість:

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

4. Уроки у якій віковій групі мають ігрову спрямованість?

- а. у старших класах
- б. у початкових класах
- в. у 5 – 6 класах.
- г. у 8 – 9 класах

5. Пружний гімнастичний прилад прямокутної форми, що використовують під час виконання стрибків через коня або гімнастичний стіл, має назву:

- а. килим
- б. лава
- в. місток
- г. колода

6. Мета оздоровчих гуртків з фізичної культури полягає у:

- а. підвищенні рухової активності, рівня фізичної підготовленості учнів
- б. створенні умов для дозвілля
- в. це форма активного відпочинку
- г. формуванні інструктивних навичок

7. 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

8. Дозування навантаження – це:
- а. зміна його обсягу й інтенсивності
 - б. виконання фізичних вправ з різних вихідних положень
 - в. зміна порядку виконання вправ
 - г. зміна послідовності відпочинку між ними
9. Вкажіть активні рухи, спрямовані на розвиток гнучкості :
- а. вправи з самозахопленням
 - б. вправи з зовнішньою допомогою
 - в. махові рухи, пружні, нахили
 - г. вправи з обтяженням
10. На якому етапі шкільного віку необхідно формувати правильну поставу ?
- а. у молодшому шкільному віці
 - б. у середньому і старшому шкільному віці
 - в. впродовж всіх періодів шкільного віку
 - г. у дошкільному віці
11. Основним завданням фізичної культури молоді є:
- а. підтримка досягнутого рівня здоров'я та працездатності
 - б. досягнення високого рівня здоров'я та працездатності
 - в. забезпечення оптимального рівня рухливої активності
 - г. розвиток фізичних якостей
12. Прискоренню готовності основних фізіологічних систем організму людини до роботи сприяє:
- а. ранкова гімнастика
 - б. динамічні хвилинки
 - в. динамічні паузи
 - г. гімнастика до занять
13. Яка біологічна послідовність шкільного віку?
- а. середній, молодший, старший
 - б. молодший, середній, старший
 - в. молодший, старший, середній
 - г. старший середній молодший
14. Величина навантаження фізичних вправ обумовлена:
- а. поєднанням обсягу й інтенсивності рухових дій
 - б. ступенем подоланих при їх виконанні труднощів
 - в. стомленням, що виникають при їх виконанні
 - г. частотою серцевих скорочень
15. Під змістом фізичної вправи розуміється:
- а. будова рухової дії
 - б. руховий склад
 - в. сукупність рухів, з яких складається вправа, а також процеси, які відбуваються в організмі під їх дією

- г. фізичні вправи задовольняють природну потребу людини в рухах
16. Які з функцій фізичної культури відображають використання ФК з метою задоволення емоційних потреб і відновлення функціональних можливостей організму?
- а. рекреативні і оздоровчо-реабілітаційні функції
 - б. загальнокультурні функції
 - в. функції духовного виховання
 - г. виховні, оздоровчі
17. При формуванні спортивно-оздоровчих груп необхідно враховувати :
- а. вид професії
 - б. інтереси тих, хто займається
 - в. рівень здоров'я і фізичної підготовленості
 - г. спосіб життя
18. Фізична культура орієнтована на вдосконалення
- а. психомоторних якостей людей
 - б. тактику рухових дій
 - в. психологічних якостей людини
 - г. природних властивостей людини
19. Відмінною ознакою фізичної культури є:
- а. розвиток фізичних якостей і навчання руховим діям
 - б. фізична досконалість
 - в. розвиток психічних якостей
 - г. заняття у формі уроків
20. Навантаження фізичних вправ характеризується:
- а. підготовленістю займаються відповідно до їх віком, станом здоров'я, самопочуттям під час заняття
 - б. величиною їх впливу на організм
 - в. часом і кількістю повторень рухових дій
 - г. напругою окремих м'язових груп.
21. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за ЧСС. Вкажіть, яку частоту пульсу викликає велика інтенсивність вправ у старшій школі
- а. 120-130 уд / хв
 - б. 130-140 уд / хв
 - в. 140-150 уд / хв
 - г. понад 150 уд / хв
22. Жіночий гімнастичний прилад, який застосовується для виконання вправ у рівновазі, має назву:
- а. кінь
 - б. лава
 - в. місток
 - г. колода

23. Правильне дихання характеризується:
- більш тривалим видихом
 - більш тривалим вдихом
 - вдихом через ніс і видихом через рот
 - рівною тривалістю вдиху і видиху
24. Правильною поставою можна вважати, якщо ви, стоячи біля стіни, торкаєтеся її:
- потилицею, сідницями, п'ятами
 - лопатками, сідницями, п'ятами
 - потилицею, шиєю, п'ятами
 - потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами
25. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров'я, тому що:
- він забезпечує ритмічність роботи організму
 - він дозволяє правильно планувати справи протягом дня
 - розподіл основних справ здійснюється більш-менш стандартно протягом кожного дня
 - він дозволяє уникати невинуватих фізичних напруг
26. Заміна одних видів діяльності іншими, регульована режимом дня, дозволяє підтримати працездатність протягом дня, тому що:
- це позитивно позначається на фізичному і психічному стані людини
 - знимає стомлення нервових клітин організму
 - ритмічне чергування роботи з відпочинком попереджає виникнення перенапруги
 - притупляється почуття загальної втоми і підвищує тонус організму.
27. Які вправи неефективні при формуванні статури:
- вправи, що сприяють збільшенню м'язової маси
 - вправи, що сприяють зниженню маси тіла
 - вправи, об'єднані в формі колового тренування
 - вправи, що сприяють підвищенню швидкості рухів
28. Група, яка формується з учнів без відхилень у стані здоров'я, що мають достатню фізичну підготовленість, називається:
- групою продовженого дня
 - основною медичною групою
 - спортивної групою
 - здоровою медичною групою
29. Для розвитку швидкості використовують:
- рухливі ігри низької і середньої інтенсивності
 - біг на довгі дистанції
 - вправи на розвиток сили
 - рухові дії, що виконуються з максимальною швидкістю
30. Кращі умови для розвитку швидкості реакції створюються під час:
- рухливих і спортивних ігор
 - човникового бігу

- в. стрибків у висоту
- г. метань

31. При розвитку гнучкості слід прагнути:

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

32. При розвитку витривалості не застосовуються вправи, характерними ознаками яких є:

- а. максимальна активність систем енергозабезпечення
- б. помірна інтенсивність
- в. максимальна інтенсивність
- г. активна робота більшості ланок опорно-рухового апарату

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

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

34. Для розвитку вестибулярної стійкості потрібно частіше застосовувати вправи:

- а. на витривалість
- б. на координацію рухів
- в. на швидкість рухів
- г. на силу

35. У дітей з ослабленим здоров'ям величина фізичного навантаження на уроці фізичної культури контролюється:

- а. за пульсом (за частотою серцевих скорочень)
- б. за частотою дихання
- в. за зовнішніми ознаками стомлення дітей
- г. всі відповіді правильні

36. У фізичному вихованні дітей з ослабленим здоров'ям повністю виключаються:

- а. гімнастичні вправи
- б. легкоатлетичні вправи
- в. рухливі ігри та лижна підготовка
- г. акробатичні вправи і вправи, пов'язані з напруженням, тривалими статичними напруженнями

37. Група, яка складається з учнів, що мають відхилення у стані здоров'я, при яких протипоказані підвищені фізичні навантаження, називається:

- а. спеціальною медичною групою
- б. оздоровчою медичною групою
- в. групою лікувальної фізичної культури
- г. групою здоров'я

38. У процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в першу чергу слід приділяти увагу розвитку:

- а. активної і пасивної гнучкості
- б. максимальної частоти рухів
- в. силових, швидкісно-силових здібностей і різних видів витривалості
- г. простої та складної рухової реакції

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

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

40. Які види виховання здійснюються в процесі фізичного виховання?

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

41. Що входить до класифікації фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей ?

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

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

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

43. Що можна віднести до основних засобів виховання силових здібностей ?

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

44. Які активні рухи спрямовані на розвиток гнучкості ?

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

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

- а. м'язи, що розгинають хребет
- б. міжреберні м'язи

- в. м'язи верхньої кінцівки
 - г. великий грудний м'яз
46. Вкажіть вірну відповідь, "хто відповідає за фізичну культуру школярів в сім'ї" ?
- а. вчитель ФК
 - б. керівник позакласної роботи
 - в. батьки
 - г. класний керівник
47. За допомогою яких обтяжень найефективніше розвивається м'язова маса ?
- а. статичних обтяжень
 - б. малих обтяжень
 - в. середніх обтяжень
 - г. за допомогою використання еспандерів
48. Яке з визначень характеризує силові здібності
- а. здібність людини протистояти втомі
 - б. здібність виконувати вправу за короткий час
 - в. здібність протидіяти зовнішнім силам за законом м'язового напруження
 - г. здібність до хорошої рухомості у суглобах
49. Що відноситься до показників фізичного розвитку
- а. показники розвитку фізичних здібностей людини
 - б. загальний рівень фізичної підготовленості і спортивний результат
 - в. соматометричні, стоматоскопічні, морфометричні показники
 - г. показник частоти серцевих скорочень
50. Які сили в процесі виконання рухової дії відносяться до внутрішніх сил?
- а. сила м'язових скорочень
 - б. сила тертя
 - в. сила тяжіння
 - г. сила реакції опору
51. Внутрішня сторона навантаження характеризується
- а. прискоренням дії
 - б. кількістю виконаного навантаження
 - в. величиною функціональних і пов'язаних із ними зрушень, що виникають у процесі виконання фізичної вправи
 - г. обсягом виконаної роботи
52. Яка з якостей негативно впливає на розвиток гнучкості при значній її розвиненості
- а. витривалість
 - б. швидкість
 - в. сила
 - г. спритність
53. Виявлення фізичного навантаження під час уроку можливе
- а. за показниками пульсу (ЧСС)

- б. за проведеним хронометражем
 - в. за проведеними контрольними тестами
 - г. за станом самопочуття
54. У якій віковій групі уроки носять самостійно-тренувальний характер?
- а. у старших класах
 - б. у молодшому підлітковому віці
 - в. у початкових класах
 - г. у середніх класах
55. Які завдання ставляться перед фізичним вихованням у Збройних силах України
- а. усі відповіді правильні
 - б. відповідати загальній направленості військового навчання, забезпечуючи особливості фізичної підготовки, враховуючи специфіку військ, забезпечити бойову готовність військовослужбовців
 - в. формувати і підтримувати на певному рівні фізичні якості військовослужбовців
 - г. формувати і підтримувати на певному рівні фізичної готовності військовослужбовців адекватно до специфіки різного виду військ
56. Дефіцит цілеспрямованої рухової активності у певний сенситивний період веде до
- а. позитивних змін з боку фізичної підготовленості
 - б. прискорення вікового розвитку рухових якостей
 - в. втрати раніш сформованих рухових навичок і вмій
 - г. позитивних змін з боку фізичного розвитку
57. Ознаки втоми у дітей під час уроку фізичної культури є свідченням
- а. недостатності фізичних навантажень на уроці
 - б. правильного нормування навантажень на уроці
 - в. надмірних навантажень
 - г. оптимального нормування навантажень на уроці
58. Що таке топінги?
- а. спеціалізовані висококалорійні суміші для харчування спортсменів
 - б. анаболічні препарати
 - в. гемостимулюючі препарати
 - г. правильна відповідь відсутня
59. Класифікація фізичних вправ залежно від структури рухової дії
- а. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію
 - б. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - г. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
60. Класифікація фізичних вправ за ознакою прояву фізичних якостей
- а. основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі
 - б. циклічні, ациклічні, комбіновані
 - в. максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності
 - г. силові, швидкісні, на гнучкість, на витривалість, на координацію

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

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

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

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

63. До засобів виховання гнучкості як фізичної якості належать

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

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

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

65. До засобів виховання швидкісних здібностей людини відносяться

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

66. Фізичне самовдосконалення – це:

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

67. Самоконтроль у фізичному вихованні - це:

- а. самостійні спостереження учня за станом власного здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості
- б. самостійне спостереження учнів за власним самопочуттям під час занять фізичними вправами
- в. фізичне самовдосконалення учня та ведення записів у щоденнику про реакцію організму на навантаження

г. вивчення ЧСС, ЧД, рівня фізичної підготовленості кожним учнем

68. Власне силові здібності у дівчат найбільш підвищуються з:

- а. 7-8 до 19-20 років
- б. 8-9 до 13-14 років
- в. 13-14 до 17-18 років
- г. 10-12 до 22 років

69. Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:

- а. масою
- б. нічим
- в. кольором
- г. формою

70. Формування правильної постави потрібно проводити в :

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

71. До основних засобів просвітницької діяльності з питань фізичного виховання в умовах школи відносять:

- а. діяльність тематичних лекторіїв
- б. шкільні музеї
- в. виставка газет на спортивну тематику
- г. шкільні музеї спортивної слави, спортивні кутки, книги пошани колективу фізичної культури, літопис спортивного життя школи

72. Яким терміном позначають стрибок гімнаста на прилад із вказаного вихідного положення?

- а. зіскок
- б. наскок
- в. вхід
- г. правильної відповіді немає

73. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:

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

74. Показники ЧСС на уроці ФК потрібно брати після

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

75. Укажіть, як називається відстань між учнями, які стоять у шерензі:

- а. інтервал

- б. дистанція
- в. стрій
- г. колона

76. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:

- а. вільні вправи
- б. опорні стрибки
- в. вправи на колоді
- г. вправи на брусах

77. Рухи в хребетному стовпі можуть відбуватись в площині:

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

78. Пульсометрія тренувального заняття дає можливість визначати:

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

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

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

80. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

- а. гімнастична перекладина
- б. гімнастична скакалка
- в. гімнастичний козел
- г. гімнастична лава

81. Укажіть вправи, спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави:

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

82. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:

- а. вис
- б. упор
- в. мах
- г. хват

83. Під час пересування по маршруту діти повинні йти:

- а. у парах
- б. колоною по одному
- в. вільно
- г. колоною по троє

84. Які види туризму існують залежно від категорій осіб, що здійснюють подорожі?

- а. пішохідний, водний, гірський, велосипедний
- б. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
- в. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
- г. організований і неорганізований

85. Залежності від мети існують такі види туризму:

- а. пішохідний, водний, гірський, велосипедний
- б. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
- в. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю
- г. активний і пасивний

86. Які види туризму існують залежно від характеру маршруту?

- а. рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, змішаний
- б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
- в. літній, зимовий та міжсезонний туризм
- г. міжнародний та внутрішній

87. Які види туризму існують залежно від способу пересування?

- а. літній, зимовий та міжсезонний туризм
- б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
- в. культурно-освітній, оздоровчо-лікувальний, релігійний та спортивний
- г. дитячий, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку, для осіб з інвалідністю

88. Залежності від місця проведення подорожі існують такі види туризму:

- а. літній, зимовий та міжсезонний туризм
- б. пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
- в. активний та пасивний
- г. внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний)

89. Які види туризму існують залежно від діяльності?

- а. туризм з активними і пасивними засобами пересування
- б. літній, зимовий та міжсезонний туризм
- в. автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований
- г. любительський та професійний

90. За сезонністю туризм поділяється на:

- а. традиційний, екзотичний та екологічний
- б. активний і пасивний
- в. літній, зимовий та міжсезонний туризм

г. національний та міжнародний

91. За рівнем соціальної значущості туризм поділяється на:

- а. національний та міжнародний
- б. літній, зимовий та міжсезонний туризм
- в. активний і пасивний
- г. соціальний та елітарний

92. Що Ви вкладаєте у сутність поняття плановий туризм?

- а. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
- б. плановий туризм це – подорож учасників на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування й екскурсивод
- в. має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості
- г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань

93. Що таке самодіяльний туризм?

- а. має на меті прилучити жителів міст до відпочинку у екологічно-чистому районі сільської місцевості
- б. проводиться з метою розширення знань та уявлень щодо тих чи інших об'єктів, пам'яток соціального та природного змісту
- в. туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, заплановують і здійснюють екскурсії
- г. це здійснення подорожі з метою отримання певних знань

94. Які існують види туризму в залежності від складу учасників?

- а. індивідуальний і груповий
- б. організований та неорганізований
- в. плановий та самодіяльний
- г. активний і пасивний

95. Скільки категорій складності є в категорійних спортивних походах?

- а. 5
- б. 6
- в. 3
- г. 8

96. Скільки ступенів складності мають ступеневі походи?

- а. 3
- б. 4
- в. 5
- г. 2

97. Скільки категорій складності мають некатегорійні походи?

- а. 3
- б. 5

- в. 6
- г. немає

98. Для чого використовуються туристичні карабіни?

- а. призначені для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод
- б. використовують при спуску по вертикальних поручнях, спуску потерпілого, а також при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках
- в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів та унеможливлення травмування під час подолання перешкод
- г. використовують для полегшення підйому по похилих перилах

99. Для чого використовують страхувальні системи?

- а. призначені для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод
- б. використовують при спуску по вертикальних поручнях, спуску потерпілого, а також при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках
- в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів
- г. призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягування мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму

100. Коли використовують гальмівні пристрої в спортивному туризмі?

- а. призначені для під час подолання перешкод
- б. при спуску по вертикальних поручнях, спуску потерпілого, а також при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках
- в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів
- г. призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягування мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму

101. Для чого використовують блоки і поліспасти в спортивному туризмі?

- а. призначені для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод
- б. використовують при організації страховки на круто-похилих переправах вниз та спусках
- в. призначені для з'єднання елементів туристичного спорядження і виконання різних технічних прийомів
- г. призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягу мотузок на дистанціях змагань із спортивного туризму

102. З якою метою використовують основну мотузку в спортивному туризмі?

- а. призначена для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди
- б. застосовується для обладнання суддівських та командних поручнів, страховок, на етапах змагань
- в. призначена для обв'язки верхньої страхувальної системи
- г. використовується для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів

103. Для чого призначені супроводжуючі мотузки в спортивному туризмі?

- а. призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди
- б. застосовуються для організації суддівських та командних поручнів, страховок,

- обладнання етапів змагань
- в. призначені для обв'язки верхньої страху вальної системи
 - г. використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів
104. У якому випадку використовують допоміжні мотузки в спортивному туризмі?
- а. призначені для контролювання руху учасників при переправі через природні перешкоди
 - б. застосовуються для організації суддівських та командних поручнів, страховок, обладнання етапів змагань
 - в. призначені для обв'язки верхньої страху вальної системи
 - г. використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів
105. Які вузли використовуються для зв'язування мотузок однакового діаметру?
- а. зустрічний, прямий (морський), ткацький, грейпвайн
 - б. брамшкотовий, академічний
 - в. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (швецький)
 - г. булінь, удавка, карабінна удавка
106. Які вузли використовуються для зв'язування мотузок різного діаметру?
- а. зустрічний, прямий (морський), ткацький, грейпвайн
 - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (швецький)
 - в. булінь, удавка, карабінна удавка
 - г. брамшкотовий, академічний
107. Які вузли використовуються для в'язання петель?
- а. зустрічний, прямий (морський), ткацький, грейпвайн
 - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (швецький)
 - в. булінь, удавка, карабінна удавка
 - г. брамшкотовий, академічний
108. Які вузли використовують для прив'язування мотузки до опори?
- а. зустрічний, прямий (морський), ткацький, грейпвайн
 - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (швецький)
 - в. булінь, удавка, карабінна удавка
 - г. стремено, схоплюючий, австрійський схоплюючий
109. Які Ви знаєте допоміжні вузли?
- а. зустрічний, прямий (морський), ткацький, грейпвайн
 - б. провідник, подвійний провідник, провідник \"вісімка\", серединний провідник (швецький)
 - в. стремено, схоплюючий, австрійський схоплюючий, вузол \"Бахмана\"
 - г. булінь, удавка, карабінна удавка
110. Фізичні вправи за критеріями провідної фізичної якості діляться на:
- а. зони відносної потужності
 - б. циклічні, ациклічні, змішані
 - в. одиничні і сумарні
 - г. силові, швидкісні, швидкісно-силові, на витривалість, на гнучкість, координаційні

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

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

112. Позначте вправи, яких не включає художня гімнастика:

- а. вправи зі скакалкою
- б. вправи зі стрічкою
- в. вправи з гімнастичною палицею
- г. вправи з м'ячем

113. Основна функція лейкоцитів:

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

114. Гіпертермія це:

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

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

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

116. Яким терміном позначають зістрибування гімнаста з прилада на підлогу різними способами?

- а. підскок
- б. зіскок
- в. наскок
- г. вихід

117. Сила – це:

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

118. Абсолютна сила – це:

- а. це відношення максимального вантажу до площі фізіологічного поперечного перерізу

м'язів, максимальна сила, що проявляється людиною в якому-небудь русі незалежно від маси її тіла

б. здатність людини долати зовнішній опір

в. прояв максимальної м'язової напруги в статичному режимі роботи м'язів

г. сила, що проявляється за рахунок активних вольових зусиль людини

119. Відносна сила – це:

а. сила, що проявляється людиною з розрахунку на 1 кг власної ваги

б. сила, що припадає на 1см² фізіологічного поперечника м'язів

в. сила, що проявляється однією людиною порівняно з іншою

г. сила, що проявляється при виконанні однієї фізичної вправи порівняно з іншою вправою

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

а. руховою реакцією

б. швидкістю руху

в. швидкісно-силовими здібностями

г. частотою рухів

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

а. простою руховою реакцією

б. швидкістю поодинокого руху

в. швидкісними здібностями

г. швидкістю руху

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

а. час поодинокого руху

б. час сенсомоторної реакції

в. час простої рухової реакції

г. максимальний темп рухів

123. Число рухів в одиницю часу характеризує:

а. темп рухів

б. ритм рухів

в. швидкісну витривалість

г. складну рухову реакцію

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

а. функціональною стійкістю

б. біохімічною економізацією

в. витривалістю

г. правильна відповідь відсутня

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

- а. фізичною підготовленістю
 - б. загальною витривалістю
 - в. силовою витривалістю
 - г. правильна відповідь відсутня
126. Загальна витривалість не залежить:
- а. від доставки кисню до працюючих м'язів
 - б. від стану дихальної системи
 - в. від стану тренованості
 - г. правильна відповідь відсутня
127. При розвитку загальної витривалості зменшується:
- а. об'єм серця
 - б. ударний об'єм крові
 - в. артеріальний тиск
 - г. правильна відповідь відсутня
128. У системі крові при розвитку загальної витривалості збільшується:
- а. в'язкість крові
 - б. вміст лактату в крові
 - в. об'єм циркулюючої крові
 - г. правильна відповідь відсутня
129. Спеціальна витривалість в циклічних видах спорту залежить:
- а. від потужності роботи
 - б. від довжини дистанції
 - в. від швидкості руху
 - г. правильна відповідь відсутня
130. Витривалість вимірюється:
- а. коефіцієнтом витривалості
 - б. максимальним споживанням кисню і частотою серцевих скорочень
 - в. часом, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру й інтенсивності
 - г. правильна відповідь відсутня
131. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою називається:
- а. еластичністю
 - б. стретчингом
 - в. гнучкістю
 - г. розтяжкою
132. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власної активності м'язів називається:
- а. активною гнучкістю
 - б. спеціальною гнучкістю
 - в. пасивною гнучкістю
 - г. правильна відповідь відсутня

133. Під пасивною гнучкістю розуміють:
- а. гнучкість, що проявляється в статичних позах
 - б. здатність виконувати рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил (зусиль партнера, зовнішнього опору, спеціальних пристосувань)
 - в. гнучкість, що проявляється під впливом стомлення
 - г. здатність людини виконувати рухи
134. Яка з фізичних якостей при надмірному її розвитку негативно впливає на гнучкість:
- а. витривалість
 - б. сила
 - в. швидкість
 - г. координаційних здібності
135. Гнучкість (амплітуда рухів) вимірюється:
- а. часом і параметрами утримання певної пози в розтягнутому стані
 - б. у кутових градусах або в лінійних мірах (у см) з використанням апаратури або педагогічних тестів
 - в. показником різниці між величиною активної і пасивної гнучкості
 - г. показником суми загальної і спеціальної гнучкості
136. Різниця між величинами активної і пасивної гнучкості називається:
- а. амплітудою рухів
 - б. рухливістю в суглобах
 - в. дефіцитом активної гнучкості (резервна гнучкість)
 - г. індексом гнучкості
137. Фізична працездатність – це:
- а. здатність виконувати будь-яку роботу
 - б. здатність тривало виконувати будь-яку роботу
 - в. здатність виконувати роботу в заданих параметрах, за певні терміни та з зворотніми функціональними змінами в організмі
 - г. правильна відповідь відсутня
138. Прямими показниками фізичної працездатності є:
- а. фізіологічні показники організму
 - б. стомлення в організмі
 - в. кількісні показники роботи
 - г. правильна відповідь відсутня
139. Непрямими критеріями фізичної працездатності є:
- а. фізіологічні показники організму
 - б. стомлення в організмі
 - в. кількісні і якісні показники роботи
 - г. правильна відповідь відсутня
140. Яким гімнастичним терміном позначають сід з максимально розведеними ногами, торкаючись опори всією довжиною ніг, тулуб вертикально?

- а. міст
- б. шпагат
- в. колесо
- г. рівновага

141. Максимальне споживання кисню (МСК) характеризує:

- а. максимальна здатність засвоєння кисню при максимальному зусиллі, використовується організмом за одиницю часу
- б. кількість кисню, використовується організмом за весь час роботи
- в. кількість кисню, яка може бути використана під час роботи
- г. правильна відповідь відсутня

142. Рівень розвитку сили залежить від

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

143. Метання молоту входить у групу вправ

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

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

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

145. Укажіть, як можна подолати умовну річку:

- а. за допомогою траверсу схилу
- б. за допомогою навісної переправи
- в. за допомогою жердин
- г. за допомогою купин

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

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

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

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

148. Яким гімнастичним терміном позначають дугоподібне, максимально прогнуте положення виконавця з опорою на руки і ноги спиною до опорної площини?

- а. міст
- б. шпагат
- в. колесо
- г. рівновага

149. Процес акселерації характеризується:

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

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

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

151. За допомогою якого приладу вимірюють рівень артеріального тиску?

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

152. За допомогою якого приладу визначають життєву ємкість легенів?

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

153. Індекс маси тіла характеризує:

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

154. Рухова якість "рівновага" залежить від?

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

155. Високий розвиток витривалості передбачає?

- а. економічність діяльності кардіореспіраторної системи в стані спокою
- б. високий рівень резервів кардіореспіраторної системи

в. економічність діяльності кардіореспіраторної системи під час стандартних фізичних навантажень

г. усі перераховані ознаки

156. Укажіть систему органів, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:

а. нервова система

б. серцево-судинна система

в. опорно-рухова система

г. ендокринна система

157. Зазначте, який легкоатлетичний прилад штовхають:

а. ядро

б. диск

в. молот

г. спис

158. Що розуміють під водним балансом організму та чи завжди він підтримується:

а. надходження 2,5 л води на добу буде підтримувати баланс

б. рівновага між виділенням та надходженням води, підтримується не завжди

в. різниця між надходженням та виділенням води, що буде задовольняти потреби організму

г. поповнення води за рахунок екзогенної та ендогенної води забезпечує водний баланс

159. Переможцем гри у баскетбол вважають команду, що по закінченню матчу отримала більшу кількість:

а. очок

б. персональних фолів

в. кидків у кошик

г. технічних фолів

160. Чи можна запобігти зниженню фізичної працездатності через зневоднення організму при виконанні довготривалої роботи:

а. так, своєчасним поповненням води перед та під час роботи

б. ні, воду пити під час роботи не бажано

в. так, більше випити води перед стартом

г. ні, воду пити можна тільки при сильному почутті спраги

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

а. кросовий біг

б. спринтерський біг

в. стаєрський біг

г. біг на середні дистанції

162. Найбільший оздоровчий ефект спостерігається при заняттях фізичною культурою

а. 1 раз в тиждень

б. 1 раз в два тижні

в. 2 рази в тиждень

г. 3 рази в тиждень

163. Ознаки плоскостопості
- а. ширина відбитка становить менше 50%
 - б. виникають скарги на біль у ногах при тривалій ходьбі
 - в. рекомендується вузьке взуття
 - г. рекомендується перенесення важких вантажів
164. Укажіть, як називається біг з перешкодами, які включають яму з водою:
- а. калланетика
 - б. стретчинг
 - в. стипль-чез
 - г. марафон
165. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
- а. групування
 - б. страхування
 - в. рівновага
 - г. упор
166. Відсутність цілеспрямованої рухової активності у певний сенситивний період веде до
- а. позитивних змін з боку фізичного розвитку
 - б. прискорення вікового розвитку рухових якостей
 - в. втрати раніш сформованих рухових навичок і вмінь
 - г. покращення фізичної підготовленості школярів
167. Ознаки значної втоми у дітей під час уроку фізичної культури свідчать про
- а. недостатність фізичних навантажень на уроці
 - б. правильне нормування навантажень на уроці
 - в. надмірні навантаження на уроці фізичної культури
 - г. високу працездатність школярів
168. Оцінку резервів кардіореспіраторної системи і фізичної працездатності проводять на підставі
- а. оцінки фізичного розвитку
 - б. визначення біологічного віку
 - в. визначення співвідношення росту і маси тіла
 - г. субмаксимального фізичного навантаження PWC170, PWC150
169. У зоні низької інтенсивності робота може виконуватися
- а. при ЧСС 200 уд·хв-1, тривалий час
 - б. при ЧСС 180 уд·хв-1, тривалий час
 - в. 15-16 хв. при ЧСС 130-160 уд·хв-1
 - г. тривалий час при ЧСС 100-120 уд·хв-1
170. Про навантаження помірної інтенсивності свідчить ЧСС
- а. 80-100 уд·хв-1
 - б. 130-160 уд·хв-1
 - в. 150-180 уд·хв-1
 - г. 180-200 уд·хв-1

171. У зоні високої інтенсивності робота може виконуватися
- а. 40 хв
 - б. 30 хв
 - в. 20 хв
 - г. не більше 10 хв
172. В умовах правильної побудови уроку фізичної культури після заключної частини рівень фізіологічних показників повинен збільшуватися на
- а. 15-20%
 - б. 50-60%
 - в. 70-90%
 - г. 5-10%
173. Найбільшу напругу вегетативних функцій організму викликають
- а. фізичні навантаження циклічного характеру
 - б. фізичні навантаження ациклічного характеру
 - в. ігрові види спорту
 - г. силові види спорту
174. Виберіть найбільш ефективний режим тренувань відповідно до розподілу роботи протягом тижня
- а. "три рази на тиждень по 60 хв"
 - б. "два рази на тиждень по 90 хв"
 - в. "один раз на тиждень 120 хв"
 - г. "один раз на два тижні по 150 хв"
175. Гігієнічно оптимальною ЧСС при тренуванні аеробної системи у людей зрілого і похилого віку є
- а. (170-вік) під час навантажень
 - б. (170-вік) після припинення навантажень
 - в. 200 після припинення навантажень
 - г. 200 під час навантажень
176. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку методом визначення біологічного віку у молодших школярів полягає у визначенні:
- а. довжини тіла
 - б. термінів зміни молочних зубів на постійні
 - в. ступеня розвитку фізичних якостей
 - г. величини артеріального тиску
177. Розподіл дітей на групи здоров'я відбувається
- а. на підставі визначення рівня фізичної підготовленості
 - б. на підставі визначення термінів осифікації кісток кисті
 - в. на підставі визначення рівня нервово-психічного, фізичного розвитку та ступеня його гармонійності
 - г. на підставі визначення темпів статевого дозрівання
178. Укажіть, які вправи належать до стройових:

- а. перешиковування
 - б. біг
 - в. загальнорозвивальні вправи
 - г. вправи на гнучкість
179. Укажіть правильне визначення терміна "пауерліфтинг":
- а. силове триборство
 - б. силове двоборство
 - в. семиборство
 - г. силове семиборство
180. Реабілітаційні центри для дітей з інвалідністю - це:
- а. новий тип освітньої установи
 - б. лікувально-профілактичний заклад
 - в. санаторно-курортний лікувальний заклад
 - г. центр фізичної реабілітації та ЛФК для спортсменів з інвалідністю
181. Реабілітаційні центри включають:
- а. коректувальні класи при загальноосвітніх закладах
 - б. виробничі майстерні та класи професійної підготовки
 - в. діагностичні, розвиваючі, коректувальні, оздоровчі комплекси та творчі майстерні
 - г. лікувально-профілактичні та реабілітаційні комплекси
182. Оцінка особистого здоров'я визначається:
- а. суб'єктивними відчуттями власника здоров'я
 - б. об'єктивними даними кардіо-респіраторної системи
 - в. результатами біохімічних аналізів
 - г. дефініцією ВООЗ
183. Власна "модель здоров'я":
- а. формується у центральній нервовій системі на підставі відчуття благополуччя
 - б. відображається біохімічними показниками організму
 - в. визначається психоемоційним станом людини
 - г. передається з генетичною програмою
184. Сукупність різноманітних дій учителя, що виявляють індивідуальні особливості фахівця і свідчать про його предметно-професійну компетентність – це:
- а. педагогічні вміння
 - б. педагогічні якості
 - в. педагогічні властивості
 - г. педагогічні стилі спілкування
185. Головними компонентами педагогічної майстерності вчителя ФК є:
- а. професійно-педагогічна компетентність, придатність до педагогічної діяльності, педагогічна техніка, педагогічні знання і якості
 - б. професійно-педагогічна спрямованість, професійно-педагогічна компетентність, педагогічна техніка, педагогічний супровід
 - в. професійно-педагогічна спрямованість, професійно-педагогічна компетентність,

придатність до педагогічної діяльності, педагогічна техніка
г. педагогічне мовлення, професійно-педагогічна спрямованість, професійно-педагогічна компетентність, придатність до педагогічної діяльності, педагогічна техніка, педагогічні властивості та якості

186. До критеріїв педагогічної майстерності вчителя ФК належать:

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

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

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

188. Особисті якості – це:

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

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

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

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

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

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

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

192. Укажіть, метання якого снаряду не входить до програми офіційних змагань з легкої атлетики:
- а. списа
 - б. гранати
 - в. молота
 - г. штовхання ядра
193. Укажіть, який предмет використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню:
- а. античну амфору
 - б. смолоскип
 - в. олімпійський кубок
 - г. естафетну паличку
194. Які є спортивні лижні траси?
- а. туристичні та відпочинкові
 - б. для перегонів
 - в. для спуску
 - г. для перегонів, біатлону, гірськолижні
195. Обладнання футбольного поля:
- а. лінії розмітки поля
 - б. ворота
 - в. сітки і прапорці
 - г. ворота, сітки, прапорці
196. Яка вага жіночого баскетбольного м'яча?
- а. 550-600 г
 - б. 580-620 г
 - в. 650-680 г
 - г. 510-567 г
197. Вода в басейні повинна відповідати стандартам:
- а. фізичного показника
 - б. температури
 - в. хімічного, біологічного показників
 - г. фізичного, хімічного та біологічного показників
198. Обладнання ігрових майданчиків – це:
- а. сітки, м'ячі
 - б. опори для сіток, прапорці
 - в. щити, сітки, м'ячі, прапорці
 - г. прапорці, лінії, м'ячі
199. Назвіть спортивні споруди для зимових видів спорту:
- а. лижні бази і трампліни
 - б. льодові палаци, санні траси
 - в. траси для біатлону
 - г. все перераховане

200. У баскетболі розрізняють типи кидків за характером пересування:
- а. з місця, в русі, у стрибку
 - б. з середньої лінії
 - в. з бічної лінії,
 - г. правильної відповіді немає
201. Який склад групи повинен бути для навчання плаванню у басейнах?
- а. 10-12 осіб
 - б. 8-10 осіб
 - в. до 15 осіб
 - г. до 8 осіб
202. Яка вага чоловічого баскетбольного м'яча?
- а. 550-600 г
 - б. 580-620 г
 - в. 650-680 г
 - г. 567-650 г
203. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
- а. фазою приземлення
 - б. фазою польоту
 - в. фазою відштовхування
 - г. фазою підготовки
204. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до легкоатлетичного багатоборства:
- а. біг
 - б. стрибки
 - в. спортивна ходьба
 - г. метання
205. Тенісні турніри яких країн належать до кубку Великого Шолому?
- а. Австралії, Франції, Англії, США
 - б. Куби, Італії, Англії, України
 - в. Норвегії, Аргентини, Парагваю, Польщі
 - г. Румунії, Індії, Чорногорії, Китаю
206. Параолімпійські ігри – це:
- а. змагання з зимових видів спорту
 - б. змагання між спортсменами з інвалідністю
 - в. змагання з літніх видів спорту
 - г. ігри-естафети
207. Як називається програма Міжнародного олімпійського комітету з надання допомоги національним комітетам у розвитку олімпійського руху?
- а. Олімпійське визнання
 - б. Олімпійська підмога
 - в. Олімпійська солідарність

г. Олімпійське місто

208. Кільце якого кольору на олімпійському прапорі символізує континент Австралію та Нову Зеландію?

- а. червоного
- б. жовтого
- в. зеленого
- г. синього

209. Кільце якого кольору на олімпійському прапорі символізує континент Азію?

- а. червоного
- б. жовтого
- в. зеленого
- г. синього

210. Синє кільце на олімпійському прапорі символізує континент:

- а. Азію
- б. Європу
- в. Африку
- г. Америку

211. Чорне кільце на олімпійському прапорі символізує континент:

- а. Азію
- б. Європу
- в. Африку
- г. Америку

212. Виконання під час роботи 2-3 вправ впродовж 1-2 хвилин – це:

- а. ввідна гімнастика
- б. динамічна хвилинка
- в. динамічна пауза
- г. мікропауза

213. Виконання однієї вправи, окремого руху або прийому, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30секунд – це:

- а. ввідна гімнастика
- б. динамічна хвилинка
- в. динамічна пауза
- г. мікропауза

214. Підлітків з прискореними темпами біологічного розвитку називають:

- а. астеніки
- б. ретарданти
- в. аксерелерати
- г. нормостеніки

215. Підлітків з сповільненими темпами біологічного розвитку називають:

- а. ретарданти

- б. пікніки
- в. нормостеніки
- г. акселерати

216. Про величину внутрішнього навантаження можна судити за наступними показниками:

- а. за сумарним об'ємом роботи
- б. за зміною стану функціональних систем
- в. за загальним обсягом роботи в годинах, кілометрах
- г. за кількістю тренувань та змагальних стартів

217. Виконання фізичних вправ у воді під музичний супровід – це ...

- а. аквааеробіка
- б. фітнес
- в. шейпінг
- г. стретчинг

218. Укажіть, які вправи не належать до вправ на гімнастичній перекладині:

- а. підйом переворотом
- б. підтягування
- в. переворот у сторону
- г. підйом силою в упор

219. Укажіть, як називають деформацію стопи, що проявляється зниженням її склепіння:

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

220. Укажіть частину ноги, якою здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі:

- а. внутрішня сторона стопи
- б. середня частина підйому
- в. зовнішня частина підйому
- г. носок

221. Яка висота баскетбольного кільця в школі?

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

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

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

223. В якому році було прийнято рішення про проведення перших Олімпійських ігор сучасності?

- а. 16 червня 1893 року
 - б. 16 червня 1896 року
 - в. 16 червня 1894 року
 - г. 16 червня 1895 року
224. В якому році відбулися перші Олімпійські ігри сучасності?
- а. у 1900 році
 - б. у 2006 році
 - в. у 1896 році
 - г. у 1924 році
225. В якому місті були проведені перші Олімпійські ігри сучасності?
- а. у Києві
 - б. у Парижі
 - в. в Афінах
 - г. в Олімпії
226. Як називається основний документ олімпійського руху?
- а. олімпійська Конституція
 - б. олімпійська Хартія
 - в. олімпійський Універсал
 - г. олімпійська Декларація
227. Як називається режим малорухомості, який пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності і призводить до затримки розвитку організму дитини?
- а. акінезія
 - б. гіпокінезія
 - в. ішемія
 - г. лордоз
228. Спортсменів якого виду спорту називають "літаючими лижниками"?
- а. парашутного
 - б. стрибків з трампліна
 - в. фристайлу
 - г. біатлону
229. У яких олімпійських видах спорту змагаються тільки жінки?
- а. художня гімнастика, синхронне плавання
 - б. спортивна гімнастика, фігурне катання
 - в. бадмінтон, водне поло
 - г. кінний спорт
230. Назвіть види спортивного плавання?
- а. на боці, батерфляй, на спині, брас
 - б. брас, батерфляй, ногами вперед, вільний стиль
 - в. вільний стиль, брас, на боці
 - г. вільний стиль, на спині, брас, батерфляй

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

г. Олексій Баркалов

239. Систолою називається:

- а. розслаблення серцевого м'яза
- б. пауза
- в. скорочення серцевого м'яза
- г. вірна відповідь відсутня

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

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

241. Які міжнародні організації і коли вперше ініціювали необхідність боротьби з допінгом у спорті?

- а. Організація Об'єднаних Націй, 1966 р
- б. Рада Європи, 1965 р
- в. Міжнародний олімпійський комітет, 1967 р
- г. Асоціація міжнародних федерацій, 1968 р

242. На яку міжнародну організацію нині покладено завдання боротьби з допінгом у спорті?

- а. Організаційний комітет з підготовки до Олімпійських ігор
- б. Всесвітня антидопінгова агенція
- в. Міжнародний олімпійський комітет
- г. Всесвітня організація охорони здоров'я

243. Яким покаранням підлягає атлет у випадку виявлення вживання допінгу?

- а. дискваліфікація
- б. грошовий штраф
- в. відсторонення від участі у конкретних змаганнях
- г. судові переслідування

244. З 2005 р Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України Назвіть його ім'я та прізвище

- а. Віталій Кличко
- б. Валерій Борзов
- в. Сергій Бубка
- г. Олександр Волков

245. Що визнано найвищим органом Національного олімпійського комітету України?

- а. Генеральну асамблею
- б. виконавчий комітет
- в. сесію НОК
- г. виконавчу дирекцію

246. Кого обрано першим президентом Національного олімпійського комітету України?

- а. Валерія Борзова
- б. Леоніда Кравчука

- в. Івана Федоренка
- г. Валерія Лобановського

247. Кому належить ідея відродження Олімпійських ігор Стародавньої Греції?

- а. Баттісту Пальнесу
- б. Дону Бернару де Монфокону
- в. П'єру де Кубертену
- г. Деметріусу Вікеласу

248. Укажіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:

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

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

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

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

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

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

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

252. 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"

253. Позначте назву легкоатлетичних стрибків через горизонтальну перешкоду:

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

254. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета:

- а. бутси

- б. шиповки
- в. кросівки
- г. кеди

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

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

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

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

257. Статичні вправи для вдосконалення гнучкості та розвитку рухливості суглобів – це:

- а. шейпінг
- б. фітнес
- в. бодібілдинг
- г. стретчінг

258. Як називається фітнес-програма, в якій тренування проводяться в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30см?

- а. супер-стронг
- б. роуп-скіпінг
- в. фітбол-аеробіка
- г. степ-аеробіка

259. Як називається гімнастика, де застосовуються вправи з обтяженнями: гантелями, гирями, штангою, гумовими або пружинними амортизаторами?

- а. художня
- б. спортивна
- в. атлетична
- г. ритмічна

260. Якої спортивно-оздоровчої діяльності не існує:

- а. особистої
- б. суспільної
- в. колективної
- г. правової

261. Недостатній рівень рухової активності має назву:

- а. гіпертрофія
- б. гіпердинамія
- в. гіперплазія

- г. гіподинамія
262. Рухова активність – це:
- а. сукупність рухів, які виконуються людиною в процесі життєдіяльності
 - б. рівень розвитку фізичних якостей
 - в. природний процес вікової зміни морфо-функціональних ознак організму
 - г. оптимальний стан показників здоров'я
263. Фізична рекреація – це:
- а. використання засобів фізичної культури з метою активного відпочинку, розваги та відновлення
 - б. відновлення після перенесених захворювань і травм
 - в. удосконалення регуляторних механізмів функціонування систем організму
 - г. підтримання життєво необхідних функцій організму
264. Термін SPA-технології означає:
- а. здоров'я через повітря
 - б. здоров'я через воду
 - в. психічне здоров'я
 - г. комплекс косметологічних процедур
265. Прискорення руху – це:
- а. зростання показників за одиницю часу
 - б. зростання швидкості за одиницю часу
 - в. зростання результатів під час бігу
 - г. зростання швидкості без обмеження часу
266. Як в оздоровчій аеробіці називаються заняття, в яких виконуються вправи на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати ковзання?
- а. слайд аеробіка (Slide)
 - б. аеробоксінг, Тай-бо (Aeroboxing, Tae-Bo)
 - в. силова аеробіка (Workout)
 - г. скейтинг
267. Кількість рухів в одиницю часу характеризує:
- а. швидкісну витривалість
 - б. просту рухову реакцію
 - в. ритм рухів
 - г. темп рухів
268. Як називаються фізичні вправи, в яких є стереотипне повторення частин, фаз і елементів?
- а. комбіновані
 - б. циклічні
 - в. ациклічні
 - г. статичні
269. Переїдання і недостатня рухова активність може спричинити:
- а. ожиріння

- б. сколіоз
- в. плоскостопість
- г. ГРВІ

270. Розрізняють такі рівні здоров'я:

- а. здоровий, ослаблений, хворий
- б. високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький
- в. надвисокий, високий, середній, низький
- г. високий, середній, низький, здоровий, ослаблений, хворий

271. Як називається тканина, яка активно забезпечує різні типи рухів живого організму?

- а. нервова
- б. кісткова
- в. м'язова
- г. правильної відповіді немає

272. Яка з названих тканин організму людини має властивість збудливості та провідності?

- а. епітеліальна
- б. нервова
- в. м'язова
- г. правильної відповіді немає

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

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

274. Сучасна спортивна гімнастика походить від:

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

275. Що означає процес регенерації кістки?

- а. відновлення
- б. руйнування
- в. затримка росту
- г. правильної відповіді немає

276. Бейсбол, американський футбол і баскетбол зародились у :

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

277. Якого українського громадського діяча, педагога, науковця називали "батьком української

фізичної культури”?

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

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

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

279. Що таке “олімпізм”?

- а. ідеологічна основа спортивної діяльності
- б. система підготовки спортсменів до Олімпійських ігор
- в. філософія життя, яка звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму людини
- г. норма поведінки

280. Що є метою олімпізму?

- а. поширення спорту з метою гармонійного розвитку людини, збереження людської гідності, створення мирного суспільства
- б. завоювання олімпійської першості
- в. участь в Олімпійських іграх
- г. проведення олімпійських святкувань

281. Що таке Олімпіада?

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

282. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віктор Чукарін, Лариса Латиніна, Поліна Астахова, Борис Шахлін, Лілія Підкопаєва, Стелла Захарова, Валерій Гончаров:

- а. плавання
- б. легка атлетика
- в. спортивна гімнастика
- г. академічна гребля

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

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

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

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

285. У якій послідовності виходять спортсмени на урочисту церемонію відкриття Олімпійських ігор?

- а. відповідно до абетки країни-організатора
- б. відповідно до результатів жеребкування
- в. згідно з роком вступу до МОК
- г. за результатами виступу на попередніх Іграх

286. Хто складає олімпійську клятву?

- а. спортсмени і судді
- б. спортсмени, судді і глядачі
- в. спортсмени
- г. спортсмени, судді, представники Міжнародного Олімпійського Комітету

287. 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

288. 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

289. За які з наступних порушень призначається 11-метровий удар у футболі?

- а. гра рукою в штрафному майданчику
- б. порушення правил в штрафному майданчику
- в. гравець в своєму штрафному майданчику навмисно порушив правила з гравцем своєї команди
- г. за не коректну поведінку тренера команди

290. 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

291. Радіус центрального кола на футбольному полі дорівнює?

- а. 9,15 м
- б. 10 м
- в. 10,36 м
- г. 11 м

292. 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
293. Яке призначення півкола штрафного майданчика футбольного поля?
- а. півколо визначає місце шикування футбольної „стінки”
 - б. у межах півкола воротареві дозволяється грати руками
 - в. півколо визначає відстань, на якій повинні перебувати футболісти під час виконання 11-метрового удару
 - г. у межах півкола не дозволяється виконувати штрафний удар
294. Старт з тумбочки відбувається при плаванні стилями
- а. кроль на грудях, брас, кроль на спині
 - б. кроль на грудях, брас, батерфляй
 - в. кроль на грудях, кроль на спині
 - г. кроль на грудях, батерфляй, кроль на спині
295. Старт з води відбувається при плаванні яким способом?
- а. брас
 - б. батерфляй
 - в. кроль на грудях
 - г. кроль на спині
296. За технікою виконання спортивна ходьба належить до
- а. циклічних вправ
 - б. ациклічних вправ
 - в. змішаних вправ
 - г. простих вправ
297. Швидкість у спортивній ходьбі залежить від
- а. кута відштовхування
 - б. росто-вагових показників
 - в. довжини та частоти кроків
 - г. покриття доріжки
298. Основною метою гігієнічної гімнастики є:
- а. зміцнення здоров'я, прискорення процесу пробудження після сну, збереження високої працездатності протягом дня
 - б. всебічний розвиток і зміцнення організму підростаючого покоління та оволодіння загальними основами рухів
 - в. гармонійний розвиток мускулатури усього тіла, корекція тіло будови
 - г. відновлення здоров'я працівників на виробництві
299. Основна спрямованість атлетичної гімнастики полягає у:
- а. зміцненні здоров'я, прискоренні процесу пробудження після сну, збереженні високої

працездатності протягом дня

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

в. гармонійному розвитку мускулатури усього тіла, корекції тілобудови

г. відновлення здоров'я працівників на виробництві

300. Укажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:

а. гандбол

б. водне поло

в. футбол

г. баскетбол

301. Вітаміни:

а. використовуються організмом як пластичний матеріал

б. використовуються організмом як енергетичний матеріал

в. здійснюють регуляцію метаболічних процесів

г. не впливають на процеси метаболізму

302. Художня гімнастика включає змагання у таких видах:

а. вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки

б. вільні вправи, вправи на брусах, колоді, опорні стрибки

в. вправи з обручем, стрічкою, булавами, м'ячем

г. вільні вправи, вправи на коні

303. Гігієнічна гімнастика сприяє:

а. зміцненню здоров'я, розвитку правильної постави

б. вихованню морально-вольових якостей

в. засвоєнню простих рухів на приладах

г. відновлення здоров'я працівників на виробництві

304. Завданням лікувальної гімнастики є:

а. розвиток правильної постави

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

в. відновлення здоров'я та працездатності, які були втрачені внаслідок різноманітних захворювань, поранень, нещасних випадків

г. відновлення здоров'я працівників на виробництві

305. "Пінг-понг" означає:

а. стіл і сітка

б. ракетка і м'яч

в. звук від ударів м'яча об ракетку і стіл

г. сітка і ракетка

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

а. кожного місяця

б. один раз на квартал

в. один раз на семестр

- г. за бажанням учнів
307. Коли проводяться динамічні хвилини в умовах загальноосвітнього уроку?
- а. у час найбільшої втоми дітей на уроці
 - б. на 15 – 20-й хвилині уроку
 - в. за бажанням дітей
 - г. на розсуд педагога
308. Фронтальний метод виконання фізичних вправ передбачає:
- а. одночасне виконання учнями фізичних вправ
 - б. учні виконують фізичні вправи стоячи в шерензі
 - в. учні одночасно виконують одну і ту ж вправу
 - г. учні одночасно виконують одну і ту ж або різні вправи
309. Груповий метод виконання фізичних вправ передбачає:
- а. поділ учнів на групи (4-6 осіб) за ростом
 - б. учні виконують фізичні вправи у групах по 4-6 осіб, сформованих за їх бажанням
 - в. учнів ділять на невеликі групи (4-6) осіб за рівнем їх фізичної підготовленості
 - г. учнів ділять на групи відповідно до кількості спортивного обладнання
310. В яких видах проводяться змагання з орієнтування
- а. фізпідготовці, спецпідготовці, довільних
 - б. збори, зльоти, конференції
 - в. піший, вело, лижний, авто
 - г. рух у заданому напрямку, рух за вибором, рух маркованою трасою
311. Яка країна вважається Батьківщиною сучасного боксу?
- а. Англія
 - б. США
 - в. Австралія
 - г. Африка
312. Який спосіб стрибка у довжину з розбігу найпростіший і природній?
- а. прогнувшись
 - б. ножиці
 - в. зігнувши ноги
 - г. з місця
313. Назвіть способи виконання стрибків у висоту
- а. "перекат", "перекидний", "прогнувшись"
 - б. "фосбері-флоп", "перекидний", "прогнувшись"
 - в. "переступання", "хвиля", "перекат", "перекидний", "фосбері-флоп"
 - г. "перекат", "перекидний", "прогнувшись", "зігнувши ноги"
314. Який вид спорту називають "королевою спорту"?
- а. гімнастика
 - б. плавання
 - в. легка атлетика

г. фігурне катання

315. В якій країні світу була започаткована сучасна легка атлетика?

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

316. До Олімпійських або класичних коротких дистанцій відносяться

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

317. Олімпійськими дисциплінами в естафетному бігу є

- а. 4×100 м, 4×400 м
- б. 4×100 м, 4×400 м, 4×800 м
- в. 4×1000 м, 4×800 м
- г. 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м

318. Яка дистанція не є стаерською

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

319. Скільки нараховується Олімпійських видів легкої атлетики

- а. 44
- б. 80
- в. 48
- г. 24

320. Скелет виконує функції:

- а. дихальну та видільну
- б. опорну та захисну
- в. захисну
- г. дихальну

321. Хребет складається з:

- а. 33-34 хребців
- б. 45-48 хребців
- в. 36-37 хребців
- г. 41-42 хребців

322. Шийний відділ складається з:

- а. 4 хребців
- б. 7 хребців
- в. 10 хребців

г. 12 хребців

323. Як називається хвороба при нестачі вітаміну D в організмі дитини і порушенні мінералізації кісток:

- а. хвороба Дауна
- б. рахіт
- в. анемія
- г. параліч

324. Грудний відділ складається з:

- а. 12 хребців
- б. 13 хребців
- в. 14 хребців
- г. 16 хребців

325. Як називається бічне викривлення хребта?

- а. кіфоз
- б. лордо-кіфоз
- в. лордоз
- г. сколіоз

326. У скелеті людини нараховується близько:

- а. 55 кісток
- б. 206 кісток
- в. 1000 кісток
- г. 509 кісток

327. Як називається викривлення хребта опуклістю вперед?

- а. сколіоз
- б. кіфоз
- в. лордоз
- г. стеноз

328. Як називається викривлення хребта опуклістю назад?

- а. сколіоз
- б. кіфоз
- в. стеноз
- г. лордоз

329. Антропометричні характеристики визначають:

- а. амплітуду рухів різних частин тіла
- б. геометричні розміри тіла людини та окремих його частин
- в. механічну напругу в м'язах
- г. деформації біологічних тканин

330. Дифузійна здатність легенів залежить від:

- а. об'єму легень
- б. частоти дихання

- в. кількості відкритих функціонуючих капілярів, які контактують з альвеолами
- г. здатність діафрагми деформуватись

331. Гігрометр служить для визначення ...

- а. атмосферного тиску
- б. температури повітря
- в. вологості повітря
- г. поверхневого натягу рідини

332. До основних функцій біологічних мембран не належить:

- а. енергетична
- б. механічна
- в. бар'єрна
- г. матрична

333. Організм людини найбільш стійкий до дії ударних навантажень:

- а. у вертикальній площині
- б. у лицьовій площині
- в. у бічній площині
- г. стійкість приблизно рівна

334. Яка кров має найбільшу в'язкість?

- а. артеріальна
- б. кров у капілярах
- в. венозна
- г. в'язкість приблизно однакова

335. Інструментальна реєстрація процесів дихання називається

- а. альвеографія
- б. спірографія
- в. лангіографія
- г. плетизмографія

336. Назвіть м'язи, що виконують протилежну дію:

- а. антагоністи
- б. синергісти
- в. відвертачі
- г. правильної відповіді немає

337. Яку основну функцію виконують еритроцити?

- а. транспортну
- б. захисну
- в. фібринолітичну
- г. правильної відповіді немає

338. Вкажіть кількість камер серця людини:

- а. дві
- б. три

- в. чотири
- г. п'ять

339. Кровоносні судини називають артеріями, якщо по них тече:

- а. артеріальна кров
- б. венозна кров
- в. лімфа
- г. правильної відповіді немає

340. Яка кров тече по легеневих венах?

- а. венозна
- б. артеріальна
- в. змішана
- г. правильної відповіді немає

341. Як називається кількість повітря, що надходить в легені за один вдих?

- а. залишковий об'єм
- б. життєва ємкість легень
- в. дихальний об'єм
- г. правильної відповіді немає

342. Куди спершу попадає атмосферне повітря під час вдиху?

- а. У трахею
- б. У гортань
- в. У носоглотку
- г. правильної відповіді немає

343. Які шари розрізняють у шкірі?

- а. епідерміс і підшкірну основу
- б. епідерміс і власне шкіру (дерму)
- в. зроговілий епітелій, дерму, підшкірну основу
- г. правильної відповіді немає

344. Яка залоза виконує екзо- і ендокринну функції одночасно?

- а. щитоподібна
- б. надниркова
- в. підшлункова
- г. правильної відповіді немає

345. Яку функцію виконує щитоподібна залоза?

- а. регулює обмін речовин, підвищує теплообмін
- б. продукує інсулін
- в. продукує Т-лімфоцити
- г. правильної відповіді немає

346. У який орган шлунково-кишкового тракту виділяється жовч?

- а. У дванадцятипалу кишку
- б. У шлунок

- в. У порожню кишку
 - г. правильної відповіді немає
347. Сечоводи впадають в:
- а. сечовий міхур
 - б. ниркову миску
 - в. сечівник
 - г. правильної відповіді немає
348. Нервова система складається з таких відділів:
- а. центральної та периферичної
 - б. соматичної та вегетативної
 - в. симпатичної та парасимпатичної
 - г. правильної відповіді немає
349. Кожна півкуля головного мозку складається з такого числа часток:
- а. 8
 - б. 4
 - в. 2
 - г. правильної відповіді немає
350. Рухова(моторна) одиниця – це:
- а. руховий нейрон разом із м'язовими волокнами, які він іннервує
 - б. група м'язів
 - в. певна частина тіла
 - г. правильної відповіді немає
351. Як називається методика визначення сили м'язів?
- а. динамометрія
 - б. спірометрія
 - в. електрокардіографія
 - г. правильної відповіді немає
352. При м'язовому скороченні довжина м'язового волокна:
- а. зменшується
 - б. не змінюється
 - в. збільшується
 - г. правильної відповіді немає
353. У людини в нормі артеріальний тиск становить:
- а. 120/80 мм рт.ст.
 - б. 80/40 мм рт.ст.
 - в. 150/100 мм рт.ст.
 - г. правильної відповіді немає
354. Кількість крові у дорослої людини середнього зросту та маси тіла становить:
- а. близько 5-6 літрів
 - б. близько 2-3 літрів

- в. близько 9-10 літрів
- г. правильної відповіді немає

355. Дихання – це:

- а. сукупність процесів надходження в організм кисню та виведення з нього вуглекислого газу
- б. сукупність процесів вдиху і видиху
- в. сукупність процесів споживання клітинами кисню й утворення ними вуглекислого газу
- г. правильної відповіді немає

356. Основний функціональний елемент легень людини, через стінку якого здійснюється газообмін – це:

- а. альвеола
- б. трахея
- в. капіляр
- г. правильної відповіді немає

357. Метод колового тренування забезпечує:

- а. навчання руховим діям
- б. розвиток фізичних якостей
- в. сюжетно-ролеву організацію рухової діяльності
- г. удосконалення структури рухів

358. Легеневі об'єми можна виміряти за допомогою:

- а. спірометрії
- б. динамометрії
- в. електрокардіографії
- г. правильної відповіді немає

359. Травна система складається з:

- а. шлунково-кишкового тракту та травних залоз
- б. шлунка та кишечника
- в. кишечника та печінки
- г. правильної відповіді немає

360. До органів виділення належать:

- а. нирки, легені, травний тракт, шкіра
- б. серце та судини
- в. очі, вуха, ніс
- г. правильної відповіді немає

361. Вітамінами називають:

- а. біологічно активні речовини, які необхідні для забезпечення важливих фізіологічних і біологічних процесів у організмі
- б. речовини, які містяться лише у фруктах
- в. речовини, які покращують імунітет
- г. правильної відповіді немає

362. Гормонами називають:

- а. біологічно активні речовини, які беруть участь у регуляції функцій організму
- б. біологічні речовини, які діють на білки, жири і вуглеводи
- в. біологічно активні речовини, які необхідні для забезпечення поділу клітин
- г. правильної відповіді немає

363. Хімічний елемент, що входить до складу гемоглобіну:

- а. залізо
- б. мідь
- в. хлор
- г. правильної відповіді немає

364. "Гусяча шкіра" у людини належить до терморегуляторних механізмів, які:

- а. зменшують тепловіддачу
- б. збільшують тепловіддачу
- в. піднімають волосся шкіри
- г. правильної відповіді немає

365. На холоді в організмі людини:

- а. теплоутворення посилюється, тепловіддача гальмується
- б. теплоутворення та тепловіддача зростають
- в. теплоутворення та тепловіддача гальмуються
- г. правильної відповіді немає

366. Який хімічний елемент входить до складу гормону щитоподібної залози – тироксину?

- а. йод
- б. залізо
- в. хлор
- г. правильної відповіді немає

367. Рухливість хребтового стовпа є основною ознакою такої рухової здібності, як:

- а. гнучкість
- б. сила
- в. витривалість
- г. правильної відповіді немає

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

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

369. Головною причиною порушення постави є:

- а. малорухомий спосіб життя
- б. слабкість м'язів спини
- в. звичка носити сумку на одному плечі
- г. тривале перебування в положенні сидячі за партою

370. Тимчасове зниження працездатності - це:

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

371. Сукупність реакцій, що забезпечують підтримання сталості внутрішнього середовища людини:

- а. адаптація
- б. саморозвиток
- в. гомеостаз
- г. саморегуляція

372. Провідна система забезпечення цілісності організму:

- а. ендокринна
- б. нервова
- в. Серцево-судинна
- г. видільна

373. Основна структурна одиниця живого організму:

- а. клітина
- б. ДНК
- в. рибосоми
- г. мітохондрії

374. Найдрібніші судини - це ...

- а. артерії
- б. артеріоли
- в. вени
- г. капіляри

375. Фактор, що збільшує життєву ємність легень:

- а. стать
- б. вік
- в. розмір тіла
- г. тренуваність

376. Категорія способу життя, що визначається ступенем задоволення змістовних потреб людини:

- а. рівень
- б. якість
- в. стиль
- г. мода

377. Вид випромінювання при загартовуванні, що має бактерицидні властивості:

- а. інфрачервоні
- б. ультрафіолетові
- в. сонячні

- г. радіоактивні
378. Стан організму, який характеризується як суб'єктивний симптом втоми
- а. млявість
 - б. нездужання
 - в. втома
 - г. тяжкість в голові
379. Найбільш ефективні "ліки" від втоми та для підвищення працездатності:
- а. сон
 - б. фізичні вправи
 - в. аутотренінг
 - г. водні процедури
380. Кількість годин на тиждень оптимального рухового режиму для молодих людей:
- а. 4-6
 - б. 6-8
 - в. 8-10
 - г. 10-12
381. Принцип вибору спрямованості і форми самостійних занять фізичними вправами:
- а. мотивація людини
 - б. сімейні традиції
 - в. рівень фізичного розвитку
 - г. віяння моди
382. Найбільший поширений тест визначення загальної витривалості:
- а. біг 100 м
 - б. 20 присідань за 30 с
 - в. 12-хвилинний біговий тест К. Купера
 - г. стрибок в довжину з місця
383. Перерахуйте загальновідомі "чинники ризику" в житті людей?
- а. гіпокінезія, алкоголізм, наркоманія, куріння
 - б. порушення в харчуванні, екології
 - в. психологічні стреси
 - г. все перераховане
384. Назвіть три етапи в розвитку стресу.
- а. реакція тривоги, стабілізація, виснаження
 - б. інформація, мобілізація, перевантаження
 - в. загроза, небезпека, захворювання
 - г. інформація, реакція тривоги, захворювання
385. До скількох очок грають в бадмінтон?
- а. 21
 - б. 20
 - в. 11

г. 9

386. Скільки сетів (парцій) в бадмінтоні?

- а. 1
- б. 2
- в. 3
- г. 4

387. Які розміри майданчика (поля) для бадмінтону?

- а. 5,18 м × 13,4 м
- б. 6,18 м × 13,4 м
- в. 7,18 м × 13,4 м
- г. 5,00 м × 13,4 м

388. В якій країні зародився бадмінтон?

- а. Індія
- б. Англія
- в. США
- г. Італія

389. Яка висота сітки в бадмінтоні?

- а. 180 см
- б. 155 см
- в. 128 см
- г. 213 см

390. Як називається м'ячик для бадмінтону?

- а. волан
- б. тенісний м'ячик
- в. шарік
- г. кулька

391. Як повинен подає наносити удар ракеткою

- а. зверху-вниз
- б. знизу-вгору
- в. на рівні пояса
- г. на рівні голови

392. Чи є друга спроба при подачі у бадмінтоніста?

- а. є
- б. ні
- в. є, якщо промахнувся по волану
- г. правильної відповіді немає

393. Основні фізичні якості бадмінтоніста?

- а. витривалість і координація
- б. гнучкість
- в. обидві якості

- г. сила
394. Як називається період в бадмінтоні?
- а. партія
 - б. тайм
 - в. гейм
 - г. період
395. При грі з трьох геймів для перемоги потрібно виграти:
- а. один гейм
 - б. два гейми
 - в. три гейми
 - г. чотири гейми
396. Якого кольору може бути волан для гри в бадмінтон?
- а. зелений
 - б. білий або жовтий
 - в. помаранчевий
 - г. будь який
397. Що таке „підставка” у бадмінтоні?
- а. атакуючий удар
 - б. подача
 - в. захистний удар
 - г. змішаний удар
398. Чи можна підкидати волан при подачі?
- а. не можна
 - б. можна
 - в. тільки два рази
 - г. тільки три рази
399. При рахунку 10:10 потрібно мати перевагу:
- а. в одне очко
 - б. в три очка
 - в. в два очка
 - г. зараховується нічия
400. Як називається поле для гри у бадмінтон?
- а. поле
 - б. арена
 - в. корт
 - г. доріжка
401. Яка ширина сітки для гри у бадмінтон?
- а. 740 мм
 - б. 760 мм
 - в. 755 мм

г. 750 мм

402. До якого виду ударів відноситься смеш?

- а. захисних
- б. атакуючих
- в. змішаних
- г. захисних та атакуючих

403. У бадмінтон одночасно можуть грати:

- а. три гравці
- б. три або шість гравців
- в. два або чотири гравця
- г. п'ять гравців

404. Першу подачу у бадмінтоні при рахунку 0:0 виконують:

- а. з лівої сторони
- б. з правої сторони
- в. з середини
- г. без різниці з якої сторони

405. При рахунку 29:29 гра у бадмінтоні триває до:

- а. до переваги у 2 очка
- б. до 32 очок
- в. до 31 очка
- г. до 30 очок

406. Назва „бадмінтон” походить від:

- а. Китайської провінції
- б. Англійського містечка
- в. області у Швеції
- г. США

407. В якому році з'явився сучасний бадмінтон?

- а. 1872 р.
- б. 1900 р.
- в. 1908 р.
- г. 1903 р.

408. Яка кількість тайм-аутів в одному геймі?

- а. два
- б. три (на вимогу)
- в. один
- г. чотири

409. Перерва між першим та другим, другим та третім геймом:

- а. 3 хв.
- б. 2 хв.
- в. 4 хв.

г. 1 хв.

410. В якому році бадмінтон включено в програму Олімпійських ігор?

- а. 1984 р.
- б. 1992 р.
- в. 1980 р.
- г. 1982 р.

411. В якому році відбувся перший чемпіонат світу з бадмінтону?

- а. 1973 р.
- б. 1979 р.
- в. 1977 р.
- г. 1985 р.

412. Яка різниця розмірів корту для парної гри?

- а. корт ширший
- б. корт довший
- в. розміри корту однакові
- г. корт вужчий

413. Яка послідовність чир-стрибків у міру зростання складності правильна?:

- а. хедлер, абстракт, Пайк, тієї тач, навколо світу
- б. абстракт, Пайк, тієї тач, навколо світу, хедлер
- в. абстракт, хедлер, тієї тач, Пайк , навколо світу
- г. тією тач, хедлер, навколо світу, абстракт, Пайк.

414. Який з перерахованих елементів акробатики найскладніший?

- а. фляк
- б. переворот вперед на одну ногу
- в. стійка на руках
- г. сальто назад з положення стоячи

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

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

416. Мета системи фізичного виховання дітей дошкільного віку - це:

- а. процес зміни зовнішніх розмірів тіла людини
- б. підготовка до життя, праці, оволодіння певним запасом рухових навичок та вмій в момент вступу до школи, які допоможуть більш успішно засвоїти шкільну програму на наступних етапах навчання, та прояву інтересу до самостійних занять фізичними вправами і зокрема всієї культурно-спортивної діяльності
- в. процес становлення та зміни форм та функцій організму людини, котрий здійснюється під впливом умов життя і , безпосередньо, фізичного виховання
- г. сприяти послідовному формуванню ФК фахівця (відповідного рівня освіти), здатного реалізувати її в професійній, побутовій, діяльності, службі у війську

417. Якою є мета спортивної години в групах продовженого дня:
- а. створити умови для активного відпочинку дітей після навчального дня перед підготовкою домашніх завдань
 - б. створити умови для проведення різних змагань
 - в. створити умови для самостійних занять
 - г. сприяти дозвіллю дітей
418. Які види аксесуарів або прикрас (костюма, тіла), дозволені при виступі в чир-програмі?:
- а. шпильки, неведимки
 - б. сережки, кільця
 - в. татуювання
 - г. пірсінг
419. Черлідінг зародився в:
- а. США в 1870 році
 - б. США в 1930 році
 - в. Німеччині в 1910 році
 - г. Україні в 2005 році
420. Челідінг поєднує
- а. танці й акробатику
 - б. важку атлетику та легку атлетику
 - в. гімнастику
 - г. волейбол
421. Під який рахунок виконуються елементи в черлідінгу?
- а. 4
 - б. 16
 - в. 8
 - г. 24
422. Мінімальна кількість людей, при якій можливо виконати підтримку в черлідінгу становить:
- а. 3
 - б. 6
 - в. 2
 - г. 5
423. Що таке „Хортинг”?
- а. класична боротьба
 - б. український вид єдиноборств
 - в. вільна боротьба
 - г. дзюдо
424. Місце для змагань хортингом:
- а. татамі
 - б. доріжка
 - в. хорт

г. килим

425. Назвіть розділи змагань з хортингу:

- а. "Двобій", "Боротьба", "Форма", "Показовий виступ"
- б. „Форма”, „Сила”, „Показові виступи”
- в. „Поєдинок”, „Мужність”, „Показові виступи”
- г. „Поєдинок”, „Мужність”

426. Коли винайдено фризбі?

- а. 1948 р.
- б. 1945 р.
- в. 1959 р.
- г. 1957 р.

427. Хто винайшов фризбі?

- а. Уолтер Фрідеріх Моррісон
- б. Вільям Уолтер Моррісон
- в. Вільям Фрідеріх Уолтер
- г. Фрідеріх Уолтер

428. Назви кидків у фризбі.

- а. морхенд перхенд
- б. форхенд бекхенд
- в. хаммер
- г. хаменн

429. Поточний спосіб організації навчальної діяльності полягає в тому, що:

- а. учні один за одним виконують фізичні вправи
- б. кожний учень залучається до виконання фізичної вправи перед її закінченням попереднім учнем
- в. кожний учень виконує фізичну вправу після закінчення попереднім
- г. учні одночасно один за одним виконують фізичні вправи

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

- а. у 10 – 11 класах
- б. У 5 – 9 класах
- в. у 1 – 4 класах
- г. у всіх класах

431. Де і коли зародилося поняття "велнес"?

- а. під час другої світової війни в Німеччині
- б. У 50 - 60-их роках в Америці
- в. на території СРСР в 70-х роках
- г. У США близько 30-ти років тому

432. Які вправи виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи?

- а. циклічні

- б. анаеробні
- в. аеробні
- г. силові

433. Дайте визначення поняттю "аеробіка":

- а. вправи, які виконуються з невеликими інтервалами для відпочинку
- б. здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус
- в. виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід
- г. фізичне навантаження на організм

434. Що є одним із основних засобів підтримання рівня здоров'я?

- а. оздоровче тренування
- б. фізичне тренування
- в. атлетичне тренування
- г. розминка

435. На яких закономірностях не базується оздоровче тренування?

- а. соціальних
- б. психологічних
- в. педагогічних (дидактичних)
- г. біологічних

436. Який з нижче перелічених принципів оздоровчого тренування є спеціальним, а не методичним (педагогічним)?

- а. принцип свідомості і активності
- б. принцип доступності і індивідуалізації
- в. принцип повторюваності і систематичності
- г. принцип краси та естетичної доцільності

437. Рухова активність – це ...

- а. важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність
- б. зв'язок і взаємодія психічних та фізичних сил людини
- в. передача знань, умінь та навичок від викладача до учня
- г. спосіб донесення рухової інформації до учня

438. Визначте, на яку з систем організму вправи аеробіки впливають найменше

- а. імунну
- б. кровообігу та лімфатичну
- в. травну
- г. респіраторну

439. За даними МОЗ України скільки відсотків населення вважається практично здоровими?

- а. кожен 20 українець є особою з інвалідністю
- б. кожен другий українець є особою з інвалідністю
- в. 10 відсотків населення вважається практично здоровими
- г. 30 відсотків населення вважається практично здоровими

440. Кому належить ідея спорту для всіх?
- а. засновнику лікувальної фізичної культури П.Ф.Лесгафту
 - б. Саркізову-Саркозіні І.М. (1887-1964)
 - в. засновнику сучасного олімпійського руху П'єру де Кубертену
 - г. засновнику медичної фізичної культури В.В.Горіневському ((1858-1937
441. Коли і ким вперше були визначені характерні риси спорту для всіх?
- а. у 1968 р. спеціальною групою Ради Європи
 - б. у 1990 р. Міжнародним олімпійським комітетом
 - в. у 1900 р. групою вчених
 - г. у 1980 р. спеціальною групою Ради Європи
442. Якими є характерні риси спорту для всіх?
- а. нерозбірливість у виборі засобів
 - б. рухова активність (для задоволення потреб організму у руховій активності)
 - в. гендерна та вікова доступність (модернізація правил змагань з метою їх доступності для жіночої статі)
 - г. оздоровча спрямованість (боротьба з шкідливими для здоров'я засобами підготовки до змагань, для прикладу, заборона анаболіків, організація медичного нагляду тощо)
443. Яке визначення поняттю „спорт” дано Європейською спортивною хартією у 1992 р.?
- а. будь-яка форма рухової активності людини
 - б. будь-яка форма рухової активності, яка має організований або спонтанний характер і спрямована на удосконалення фізичного і психічного стану, на розвиток суспільних відносин та на досягнення результатів у змаганнях усіх рівнів
 - в. спортивна діяльність у фізичному вихованні
 - г. спортивні змагання, спортивні споруди, правила суддівства
444. Яка із видових ознак "спорту для всіх" як соціального явища є вірною?
- а. спрямованість на фінансову вигоду
 - б. спрямованість на перемогу
 - в. спрямованість на результат
 - г. спрямованість на відновлення працездатності, збереження здоров'я людини та покращання якості її життя
445. До чого можуть призвести некеровані, спонтанні заняття спортом?
- а. до втрати спортивної форми
 - б. до часткової втрати спортивної форми
 - в. до спортивної залежності
 - г. можуть нашкодити здоров'ю
446. Якою може бути рухова активність, що є головним компонентом фізичного виховання школярів?
- а. комбінаційною
 - б. обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами)
 - в. добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним

керуванням заняттями
г. соціальною

447. Що включає зміст організованої рухової активності?

- а. доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси
- б. фізичні вправи аеробної спрямованості
- в. фізичні вправи анаеробної спрямованості
- г. види спорту чи їх елементи з визначеними обсягом рухової активності та змістом

448. Яким є рекомендований обсяг організованої рухової активності дорослого населення?

- а. 30 хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень
- б. 10 хвилинні заняття 7 днів на тиждень
- в. 90 хвилинні заняття 1-2 дня на тиждень
- г. 120 хвилинні заняття 4-7 днів на тиждень;

449. Що таке Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту?

- а. система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на невизначений період
- б. система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на визначений період
- в. система ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання держави
- г. виконання наказів і розпоряджень по фізичному вихованню і спорту

450. Що є метою Національної доктрина розвитку фізичної культури і спорту?

- а. фізичне виховання дітей
- б. організація і проведення спортивних заходів
- в. фізичне виховання осіб з інвалідністю
- г. поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах

451. На вирішення якого завдання спрямовується державна політика у сфері фізичної культури і спорту?

- а. формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя
- б. формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо культури вживання алкоголю
- в. на державну політику у сфері фізичної культури і спорту
- г. на перемогу у спортивних змаганнях

452. Результат у спорті залежить від яких двох головних факторів?

- а. правильно організованої системної підготовки
- б. фінансової винагороди за участь у змаганнях
- в. моральної винагороди за участь у змаганнях
- г. вроджених особистих задатків та здібностей спортсмена;

453. Складовою яких процесів є фізичне виховання і масовий спорт?

- а. процесів фізичного виховання дітей

- б. процесів повноцінного розвитку людини та її виховання
- в. процесів профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці
- г. процесів забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам

454. Що покладено в основу змісту і обсягу занять з фізичного виховання і спорту?

- а. формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини
- б. формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту
- в. система підготовки висококласних спортсменів
- г. система фізичної підготовки обдарованих особистостей

455. Які чинники визначають зміст і обсяг занять з фізичного виховання і спорту?

- а. досягнення фізичної та духовної досконалості людини, виявленню резервних можливостей організму
- б. науково обґрунтовані норми для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті
- в. формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави
- г. підготовка суперлюдини

456. Формуванню якої громадської думки сприяє держава у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини?

- а. про необхідність створення концепції сімейного активного дозвілля за кошти держави
- б. про необхідність досягнення стану самоокупності
- в. про захист приватних інтересів
- г. щодо впливу фізичної культури і спорту на розвиток суспільства загалом та кожної людини зокрема

457. На яких засадах базується міжнародна діяльність у сфері фізичної культури і спорту?

- а. зовнішньої політики України, пріоритетним напрямом роботи якої на міжнародній арені є зміцнення зв'язків з провідними міжнародними спортивними організаціями та іноземними державами
- б. нав'язування методів національного спорту міжнародним спортивним організаціям
- в. задоволення зростаючих потреб населення у оздоровчо-спортивних та інтелектуальних послугах високої якості
- г. боротьби з шкідливими звичками

458. Що передбачає європейська інтеграція України стосовно розвитку спорту?

- а. приєднання до конвенцій Ради Європи, які стосуються розвитку спорту
- б. формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо культури вживання алкоголю
- в. додаткових доходів від громадських і благодійних організацій
- г. премій за перемогу у спортивних змаганнях

459. Що спричиняє зникнення (згасання) інтересу людини до рухової активності?

- а. добровільність та вільний вибір людиною форм та видів спорту для всіх
 - б. зацікавленість у результаті діяльності за відсутності приємних переживань (задоволення, радості)
 - в. позитивні емоції
 - г. негативні емоції
460. Які види програм є елементами системи спорту для всіх?
- а. фітнес-програми
 - б. спортивні
 - в. навчальні
 - г. рекреаційні
461. Яка з ознак характеризує "спорту для всіх" як соціальне явище?
- а. урок у школі
 - б. тренування у спортивному клубі
 - в. заняття у формальних та/або неформальних групах, як правило, самостійно без допомоги тренера
 - г. фізичне тренування в умовах роботи
462. Яка із видових ознак є характерною для "спорту для всіх" як соціального явища?
- а. природність
 - б. сприйняття елітними верствами населення
 - в. наявність доступної організованої рухової активності, яка є визначальною ознакою цього соціального явища
 - г. ідеологічні та організаційні
463. Які розрізняють види змагань за масштабом?
- а. класифікаційні
 - б. міжнародні, всеукраїнські, міські, обласні, районні
 - в. шкільні, вузівські
 - г. некласифікаційні
464. Які розрізняють види змагань за значимістю?
- а. на кмітливість
 - б. класифікаційні, некласифікаційні
 - в. закриті, відкриті
 - г. конкурси, змагання "з листа"
465. Яким заходом починаються і завершуються спортивні змагання?
- а. лікарським контролем
 - б. парадом учасників
 - в. салютом
 - г. визначенням переможців
466. Міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських і гуманістичних цінностей відповідно до концепції олімпізму – це:
- а. олімпійський спорт
 - б. масовий спорт

- в. професійний спорт
 - г. аматорський спорт
467. Найвищим критерієм ефективності підготовки спортсменів до Олімпійських ігор є:
- а. отримання грамоти
 - б. отримання спортивного одягу
 - в. завоювання золотої медалі
 - г. нагороджували вінцем з плюща або селери
468. Укажіть, які поняття поєднує олімпізм.
- а. красу, силу, мужність
 - б. тіло, волю, розум
 - в. дух, волю, красу
 - г. віру, волю, відданість
469. Як називається вид спорту, що поєднує лижні гонки зі стрільбою:
- а. армреслинг
 - б. біатлон
 - в. бобслей
 - г. лижне двоборство
470. Спосіб плавання:
- а. бодіблдинг
 - б. гольф
 - в. батерфляй
 - г. боулінг
471. В якій з перелічених відповідей присутній не спортивний снаряд для занять гімнастикою:
- а. кінь, бруси
 - б. перекладина, місток
 - в. кільця, колода
 - г. трос, канат
472. Яка фізична якість розвивається при тривалому бігу в повільному темпі
- а. сила
 - б. витривалість
 - в. спритність
 - г. швидкість
473. Перша допомога при ударах полягає в тому, що пошкоджене місце слід:
- а. охолодити
 - б. постаратися покласти на піднесення і постаратися звернутися до лікаря
 - в. нагріти
 - г. накласти теплий компрес
474. В якому році проводилися перші юнацькі літні Олімпійські ігри:
- а. 2010 р.
 - б. 1998 р.

- в. 1980 р.
- г. 2012 р.

475. В якому році проводилися перші юнацькі зимові Олімпійські ігри:

- а. 2010 р.
- б. 1998 р.
- в. 1980 р.
- г. 2012 р.

476. Вкажіть, яким Олімпійських ігор була вперше запропонована Олімпійська емблема з п'яти переплетених кілець:

- а. 1908 р. - Лондон
- б. 1912 р. - Стокгольм
- в. 1920 р. – Антверпен
- г. 1925 р. – Франція

477. П'єр де Кубертен був удостоєний золотої олімпійської медалі на конкурсі мистецтв в ...

- а. у 1894 році за проект Олімпійської хартії
- б. в 1912 році за "Оду спорту"
- в. у 1914 році за прапор, подарований Кубертенем МОК
- г. у 1920 році за текст Олімпійської клятви

478. Скільки гравців в одній команді грає в міні-футбол?

- а. 7
- б. 6
- в. 5
- г. 8

479. Де позначається відмітка для пробиття міні-футбольного пенальті?

- а. в 6 м від воріт
- б. в 7 м від воріт
- в. в 12 м від воріт
- г. в 9 м від воріт

480. Чи проводяться чемпіонати Європи з міні-футболу?

- а. ні
- б. так
- в. проводилися тільки до 2010 року
- г. проводилися тільки до 2000 року

481. Що означає жовта картка, пред'явлена суддею?

- а. заміна гравця
- б. попередження
- в. перерва
- г. тайм-аут

482. Тривалість матчу з футзалу?

- а. 2×25 хв

б. 4×10 хв

в. 2×30 хв

г. 3×15 хв

483. Що означає червона картка, пред'явлена суддею?

а. заміна гравця

б. попередження

в. видалення

г. тайм-аут

484. Хто був чемпіоном світу з футзалу 2012 р.

а. збірна Бразилії

б. збірна Італії

в. збірна Франції

г. збірна України

485. Хто є автором відомого футбольного маршу?

а. М. Бландер

б. І. Штраус

в. І. Бах

г. М. Сингаївський

486. Чи дозволяється в спортивному залі грати в міні-футбол в бутсах з шипами?

а. ні

б. так

в. на розсуд судді

г. правильна відповідь відсутня

487. Як карається гравець за підніжку супернику в своїй штрафній площі?

а. призначається 6 метровий пенальті

б. призначається вільний удар

в. вилучення гравця порушив правила

г. призначається кутовий удар

488. Що означає жест судді "Піднята вгору рука"?

а. м'яч забитий

б. вільний удар

в. м'яч не зарахований

г. м'яч поза грою

489. Чи зараховується гол, забитий у ворота суперників безпосередньо з вільного удару?

а. ні

б. так

в. може зарахуватися на розсуд судді

г. правильна відповідь відсутня

490. Чи зараховується гол, забитий у ворота суперників безпосередньо зі штрафного удару?

а. ні

- б. так
- в. може зарахуватися на розсуд судді
- г. правильна відповідь відсутня

491. Як карається гравець за небезпечну гру?

- а. призначається вільний удар в сторону провинилася команди
- б. призначається штрафний удар в бік провинилася команди
- в. усне попередження суддею
- г. не карається

492. Як карається гравець за небезпечний напад на суперника за межами свого штрафного майданчика?

- а. призначається вільний удар в сторону провинилася команди
- б. призначається штрафний удар в бік провинилася команди
- в. усне попередження суддею
- г. не карається

493. Чи має право воротар помінятися місцями з яким-небудь польовим гравцем своєї команди?

- а. так
- б. ні
- в. тільки якщо воротар команди травмувався
- г. за рішенням тренера

494. Чи фіксується в міні-футболі положення "поза грою"?

- а. так
- б. ні
- в. може якщо одна з команд грає в меншому складі
- г. правильна відповідь відсутня

495. Чи дозволяється в міні-футболі за допомогою підкату здійснювати відбір м'яча у суперника?

- а. так
- б. ні
- в. можна якщо м'яч на стороні суперника
- г. правильна відповідь відсутня

496. Якщо при кутовому ударі м'яч потрапляє в стійку воріт і знову відскакує до гравця, чи має він право вдруге поспіль торкатися м'яча?

- а. так
- б. ні
- в. може, якщо він буде віддавати передачу а не бити по воротах суперника
- г. правильна відповідь відсутня