

О.В. Тимошенко, С.М. Дятленко, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова,
Л.В. Копилова, О.М. Лакіза

ЗБІРНИК ЗАВДАНЬ

для державної підсумкової атестації
з фізичної культури

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки,
молоді та спорту України*

11
клас

Київ
Центр навчально-методичної літератури
2012

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ ДЕРЖАВНОЇ
ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В 11 КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ
(рівень стандарту, профільний рівень)**

Збірник призначений для проведення державної підсумкової атестації з навчального предмета «Фізична культура» (рівень стандарту, профільний рівень) в одинадцятих класах загальноосвітніх навчальних закладів. Завдання складено відповідно до навчальних програм для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура, 5–11 класи» (за ред. С.М. Дятленка) та «Фізична культура. Профільний рівень, 10–11 класи» (авт. колектив В. Єрмолова, Л. Іванова, Г. Смолюс та ін.).

Державна підсумкова атестація з фізичної культури проводиться в один день. Вона складається з трьох частин: тестових завдань з теоретико-методичних основ фізичної культури (у формі контрольних робіт), практичних завдань інструктивно-оздоровчого спрямування та залікових вправ.

На виконання тестових завдань відводиться 45 хв, практичних завдань – 90 хв. Загальна тривалість атестації не повинна перевищувати 3 академічних годин.

Випускники загальноосвітніх навчальних закладів, які завершили вивчення навчального предмета «Фізична культура» (рівень стандарту), повинні:

- розуміти значення фізичної культури для особистісного розвитку;
- мати знання щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості;
- застосовувати елементарні правила гігієни, найпростіші прийоми самоконтролю;
- володіти методикою організації самостійних занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості, корекції постави, надання першої допомоги та страхування під час виконання фізичних вправ;
- виконувати залікові вправи (навчальні нормативи);
- уміти використовувати фізичні вправи під час активного відпочинку.

Випускники загальноосвітніх шкіл, які завершили вивчення навчального предмета «Фізична культура» (профільний рівень), повинні:

- володіти основами теорії фізичного виховання, психолого-педагогічних, анатоμο-фізіологічних знань і гігієнічних вимог до фізичного виховання;
- володіти основами теорії тренування з обраного виду рухової діяльності;
- розуміти значення фізичної культури для особистісного розвитку;
- мати знання щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості;
- володіти найпростішими прийомами самоконтролю;
- володіти способами організації самостійних занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості, корекції постави, надання першої допомоги та страхування під час виконання фізичних вправ;
- виконувати залікові вправи (навчальні нормативи);
- уміти використовувати фізичні вправи під час активного відпочинку.

Тестові завдання з теоретико-методичних основ фізичної культури підготовлені окремо відповідно до навчальних програм – для рівня стандарту, профільного рівня; практичні завдання інструктивно-оздоровчого спрямування (для рівня стандарту та профільного рівня – однакові), залікові вправи (для рівня стандарту та профільного рівня – відповідно до навчальних програм) розміщені у цьому збірнику.

Кожен учень, який проходить державну підсумкову атестацію з предмета «Фізична культура», отримує інструкцію з виконання тестових завдань, індивідуальний варіант роботи (теоретико-методичних основ фізичної культури) з даного збірника (відповідно до рівня – стандарту чи профільного); бланк відповідей (додаток) або бланк, підготовлений навчальним закладом, зі штампом навчального закладу.

Варіант атестаційної роботи з теоретико-методичних основ фізичної культури для кожного з учнів здійснюється шляхом випадкового вибору учнем номерів від 1 до 10 (рівень стандарту) та від 1 до 5 (профільний рівень).

Посібник містить 10 варіантів контрольних робіт (рівень стандарту) та 5 варіантів контрольних робіт (профільний рівень). Кожен з варіантів складається з 36 тестових завдань, які відповідають вимогам знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з навчального предмета «Фізична культура». До кожного із завдань запропоновано 4 варіанти відповідей, серед яких є як правильна, так і неправильна або правильна частково (неповна відповідь). Правильною вважається та, що найповніше відповідає на поставлене запитання. Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 36, що відповідає 12 балам за 12-бальною шкалою оцінювання навчальних досягнень учнів (табл.1).

Таблиця 1

Рівень навчальних досягнень	Тестові завдання (бали)	Оцінка за 12-бальною шкалою
Низький	0–3	1
	4–6	2
	7–9	3
Середній	10–12	4
	13–15	5
	16–18	6
Достатній	19–21	7
	22–24	8
	25–27	9
Високий	28–30	10
	31–33	11
	34–36	12

Варіант практичної частини інструктивно-оздоровчого спрямування та залікових вправ для кожного з учнів здійснюється шляхом випадкового вибору учнями білетів. Білети складаються з двох завдань (практична частина інструктивно-оздоровчого спрямування, залікова вправа), які вчитель добирає з даного збірника для юнаків і дівчат окремо.

Практичні іспити дають змогу оцінити уміння учнів в організації й проведенні самостійних і групових занять різного спрямування, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, рухливих ігор та їхні навчальні досягнення в обраному виді рухової діяльності (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень компетентності	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
Низький	1	Учень (учениця) розрізняє окремі елементи рухової дії, володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на рівні розпізнання
	2	Учень (учениця) намагається виконати окремі елементи техніки рухової дії, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння

Рівень компетентності	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
Низький	3	Учень (учениця) володіє технікою виконання окремих елементів фізичної вправи (комбінації вправ), але зі значним зниженням результату, виконує нормативний показник початкового рівня
Середній	4	Учень (учениця) намагається виконати окремі елементи техніки в цілісній структурі та може пояснити умови правильного їх виконання
	5	Учень (учениця) при виконанні рухової дії допустив суттєве відхилення від правильного виконання техніки (одна груба помилка*)
	6	Учень (учениця) здатний виконати техніку окремої фізичної вправи, не порушуючи структури рухової дії, виконує нормативні показники середнього рівня
Достатній	7	Учень (учениця) володіє технікою рухової дії з деякими незначними помилками та може пояснити причини неточного їх виконання, виконує нормативні показники
	8	Учень (учениця) виконав рухову дію. Допущено 1–2 незначні помилки, але не порушено структуру рухової дії і практично не знижено кількісний показник, виконує нормативні показники
	9	Учень (учениця) близький до правильного виконання техніки рухової дії, але припускається неточностей в амплітуді, напрямку рухів тощо, виконує нормативні показники достатнього рівня
Високий	10	Учень (учениця) впевнено володіє технікою та підтверджує її засвоєння кількісним показником високого рівня
	11	Учень (учениця) уміє пояснити та виконати правильно рухову дію, виконує нормативні показники високого рівня
	12	Учень (учениця) має системні навички техніки виконання рухової дії, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; виконує нормативні показники високого рівня

Примітка:

* Груба помилка – помилка, яка порушує структуру рухової дії або її окремі елементи.

Загальна оцінка за державну підсумкову атестацію є середнє арифметичне суми трьох випробувань: тестових завдань з теоретико-методичних основ фізичної культури, практичних завдань інструктивно-оздоровчого спрямування та залікових вправ.

До складання державної підсумкової атестації допускаються учні основної медичної групи, які мають дозвіл (списки учнів, які здають зазначене випробування, завіряються лікарем медичної установи, який обслуговує навчальний заклад).

Під час проведення залікових вправ вправ учитель фізичної культури повинен урахувати стан здоров'я (на час складання залікових вправ) та рівень фізичного розвитку учнів.

Вимоги до безпечного проведення практичної частини випробувань:

- перевірка безпечності місць занять і справності інвентарю;
- обов'язкова присутність медичного працівника;
- проведення розминки.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

Для роботи над тестовими завданнями відведено 45 хв.

Вашій увазі пропонуються 36 тестових завдань, які відповідають вимогам до мінімуму знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з предмета «Фізична культура».

До кожного із завдань запропоновано 4 варіанти відповідей, серед яких є як правильна, так і неправильна або правильна частково (неповна відповідь). Правильною вважається та, що найповніше відповідає на поставлене запитання.

Працюючи над вибором одного із чотирьох варіантів відповідей, уважно читайте твердження. Намагайтесь знайти логічне продовження твердження.

Будьте уважними при заповненні бланка відповідей.

Не забувайте вказати: своє прізвище, ім'я та по батькові, номер школи, клас, номер варіанта. Обраний вами один з варіантів позначайте у відповідних квадратиках знаком (×). Наприклад:

№ завдання	Варіанти відповідей			
1	а	б	×	г
2	а	×	в	г
...	×	б	в	г
36	а	б	в	×

Якщо бланк для відповідей особливого зразка не використовується, то на листку паперу запишіть своє прізвище, ім'я та по батькові, номер школи, клас, номер варіанта. А нижче зазначте номер завдання і проти нього – ваш варіант відповіді: наприклад № 10 – в.

Не поспішайте! Виправлення у листку відповідей розцінюються як неправильні відповіді.

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів – 36.

Будьте уважними та зосередженими!

Бажаємо успіхів!

РІВЕНЬ СТАНДАРТУ**ВАРІАНТ 1**

1. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
 - А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н.е.
2. 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.
3. Укажіть визначення поняття «гігієна»:
 - А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
4. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це...»:
 - А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що становить собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
 - Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
 - В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
 - Г. Шкільний урок.
5. Укажіть 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.
6. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу:
 - А. 3;
 - Б. 4;
 - В. 5;
 - Г. 2.
7. Зазначте фазу стрибка, в якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
 - А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
8. Позначте, як називається біг по пересіченій місцевості:
 - А. Кросовий біг;
 - Б. Фартлек;
 - В. Стипель-чез;
 - Г. Біг з перешкодами.

9. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
- А. Англія;
 - Б. США;
 - В. Канада;
 - Г. Бразилія.
10. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначити покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Призначаючи пенальті у футболі, м'яч встановлюється:
- А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
 - Б. На місце, де зафіксовано порушення;
 - В. На середню лінію;
 - Г. На кутовій позначці.
11. Укажіть покарання, яке призначається у футболі за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика:
- А. Штрафний удар;
 - Б. Вільний удар;
 - В. Кутовий удар;
 - Г. Удар від воріт.
12. Укажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол:
- А. 7 гравців;
 - Б. 5 гравців;
 - В. 6 гравців;
 - Г. 8 гравців.
13. Укажіть розмір гандбольного майданчика:
- А. 30 м × 30 м;
 - Б. 35 м × 20 м;
 - В. 40 м × 25 м;
 - Г. 40 м × 20 м.
14. Назвіть засновника волейболу:
- А. Нільс Хольгрен;
 - Б. Джеймс Нейсміт;
 - В. Вільям Морган;
 - Г. Давід Холстен.
15. Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:
- А. Масою;
 - Б. Нічим;
 - В. За кольором;
 - Г. Формою.
16. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:
- А. Партій;
 - Б. Таймів;
 - В. Періодів;
 - Г. Сетів.
17. 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.
18. Укажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:
А. Не дається зовсім;
Б. 3 хв;
В. 5 хв;
Г. 10 хв.
19. Укажіть, 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.
20. Назвіть засновника баскетболу:
А. Нілс Хольгер;
Б. Джеймс Нейсміт;
В. Вільям Морган;
Г. Давід Холстен.
21. Укажіть, як називається відстань між учнями, які стоять у шерензі:
А. Інтервал;
Б. Дистанція;
В. Стрій;
Г. Колона.
22. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:
А. Вільні вправи;
Б. Опорні стрибки;
В. Вправи на колоді;
Г. Вправи на брусах.
23. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
А. Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;
В. Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична лава.
24. Укажіть вправи, спрямовані на профілактику порушень постави:
А. Вправи з гімнастичною палицею;
Б. Стрибки у довжину з місця;
В. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід;
Г. Багатоскоки.
25. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:
А. Вис;
Б. Упор;
В. Мах;
Г. Хват.
26. Укажіть назву звичного 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.
- 27.** 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.
- 28.** Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
- А.** Туризм;
Б. Тріатлон;
В. Бодібілдинг;
Г. Марафон.
- 29.** Укажіть, що не належить до туристського спорядження:
- А.** Карабін;
Б. Каремат;
В. Курбет;
Г. Мотузка.
- 30.** Укажіть спосіб подолання умовної річки:
- А.** За допомогою траверсу схилу;
Б. За допомогою навісної переправи;
В. За допомогою жердин;
Г. За допомогою купин.
- 31.** Укажіть, як називається кут між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися:
- А.** Азимут;
Б. Периметр;
В. Орієнтування;
Г. Схема.
- 32.** Позначте, що не потрібно для орієнтування на місцевості:
- А.** Компас;
Б. Мапа;
В. Мотузка;
Г. Сантиметрова лінійка.
- 33.** Укажіть, що таке туристський бівуак:
- А.** Туристський намет;
Б. Туристичний маршрут;
В. Туристський табір;
Г. Туристський рюкзак.
- 34.** Укажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:
- А.** Кроль на спині;
Б. Брас;
В. Батерфляй;
Г. Кроль на грудях.
- 35.** Укажіть назву найпростішого способу гальмування на лижах:
- А.** Плугом;

- Б. Упором;
- В. Падінням;
- Г. Махом.

36. Укажіть систему організму, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:

- А. Нервова система;
- Б. Серцево-судинна система;
- В. Рухово-опорний апарат;
- Г. Ендокринна система.

ВАРІАНТ 2

1. Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є: Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Сєдих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська:
 - А. Легкої атлетики;
 - Б. Велосипедного спорту;
 - В. Гандболу;
 - Г. Гімнастики.
2. Назвіть верховну владу в олімпійському русі:
 - А. Міжнародна олімпійська академія;
 - Б. Міжнародний олімпійський комітет;
 - В. Міжнародна асоціація спортивних федерацій;
 - Г. Міжнародний олімпійський конгрес.
3. Укажіть, хто дає олімпійську клятву:
 - А. Спортсмени;
 - Б. Спортсмени і судді;
 - В. Спортсмени, судді і глядачі;
 - Г. Судді.
4. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:
 - А. В Олімпії;
 - Б. В Афінах;
 - В. У Спарті;
 - Г. На горі Олімп.
5. Дайте визначення поняття «фізичний розвиток»:
 - А. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
 - Б. Процес розвитку фізичних якостей людини з допомогою фізичних вправ;
 - В. Рівень фізичної працездатності;
 - Г. Рівень розвитку фізичних якостей.
6. 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.
7. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:
 - А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Силу.
8. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
 - А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.

9. Укажіть довжину марафонської дистанції:
- А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 42 км 100 м.
10. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту:
- А. Кросовий біг;
 - Б. Спринтерський біг;
 - В. Стаєрський біг;
 - Г. Біг на середні дистанції.
11. Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою:
- А. Калланетика;
 - Б. Стретчінг;
 - В. Стипль-чез;
 - Г. Марафон.
12. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла:
- А. Розбіг;
 - Б. Приземлення;
 - В. Політ;
 - Г. Відштовхування.
13. Укажіть кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу:
- А. 22 гравці;
 - Б. 11 гравців;
 - В. 44 гравці;
 - Г. 32 гравці.
14. Назвіть місто, в якому відбувся перший футбольний матч в Україні:
- А. Київ;
 - Б. Львів;
 - В. Харків;
 - Г. Донецьк.
15. Укажіть ширину та висоту футбольних воріт:
- А. 7,00 м × 2,50 м;
 - Б. 7,40 м × 2,40 м;
 - В. 7,32 м × 2,44 м;
 - Г. 8,32 м × 3,44 м.
16. Назвіть рік заснування гандболу:
- А. 1905 р.;
 - Б. 1900 р.;
 - В. 1895 р.;
 - Г. 1898 р.
17. Укажіть, з чого починається гра у гандбол:
- А. Розігруванням спірного кидка із середини майданчика;
 - Б. Початковим кидком із середини майданчика;
 - В. Початковим кидком від воріт;
 - Г. Початковим кидком від воротаря.

- 18.** Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
- А.** Групування;
 - Б.** Перекат;
 - В.** Приземлення;
 - Г.** Упор.
- 19.** Укажіть, до якого типу гімнастики належить ритмічна гімнастика:
- А.** Оздоровчої гімнастики;
 - Б.** Спортивної гімнастики;
 - В.** Розвивальної гімнастики;
 - Г.** Ранкової гімнастики.
- 20.** Виберіть визначення терміна «стретчінг»:
- 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.
- 21.** Укажіть, які вправи належать до стройових:
- А.** Перешикування;
 - Б.** Біг;
 - В.** Загальнорозвивальні вправи;
 - Г.** Вправи на гнучкість.
- 22.** Укажіть визначення терміна «пауерліфтинг»:
- А.** Силове триборство;
 - Б.** Силове двоборство;
 - В.** Семиборство;
 - Г.** Силове семиборство.
- 23.** Укажіть назву колективного відвідування певних об'єктів з пізнавальною або науковою метою:
- А.** Екскурсія;
 - Б.** Туристський похід;
 - В.** Прогулянка;
 - Г.** Похід вихідного дня.
- 24.** Укажіть вид туризму, що не належить до спортивного:
- А.** Водний туризм;
 - Б.** Гірський туризм;
 - В.** Етнічний туризм;
 - Г.** Пішохідний туризм.
- 25.** Укажіть, якої категорії складності туристських походів не існує:
- А.** 1;
 - Б.** 6;
 - В.** 8;
 - Г.** 2.
- 26.** Назвіть найбільш економний і швидкісний спосіб плавання:
- А.** Кроль на грудях;
 - Б.** Кроль на спині;
 - В.** Батерфляй;
 - Г.** Брас.

27. Позначте рік створення гри у волейбол:
- А. 1885 р.;
 - Б. 1910 р.;
 - В. 1895 р.;
 - Г. 1875 р.
28. Укажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у волейбол:
- А. 8 гравців;
 - Б. 5 гравців;
 - В. 6 гравців;
 - Г. 7 гравців.
29. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі:
- А. Середньою частиною долоні;
 - Б. Пальцями;
 - В. Середньою частиною долоні і пальцями;
 - Г. Долонями.
30. Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:
- А. Гандболу;
 - Б. Водного поло;
 - В. Футболу;
 - Г. Баскетболу.
31. Укажіть, метання якого снаряду не входить до програми офіційних змагань з легкої атлетики:
- А. Списа;
 - Б. Гранати;
 - В. Молота;
 - Г. Штовхання ядра.
32. Укажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує:
- А. Техніка пішогохідного туризму (ТПТ);
 - Б. Крос – похід;
 - В. Крос – змагання;
 - Г. Техніка водного туризму.
33. Назвіть спосіб, що не належить до подолання умовного яру:
- А. За допомогою колоди (бума);
 - Б. За допомогою «маятника»;
 - В. За допомогою жердин;
 - Г. За допомогою паралельних мотузок.
34. Укажіть предмет, який використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню:
- А. Антична амфора;
 - Б. Смолоскип;
 - В. Олімпійський кубок;
 - Г. Естафетна паличка.
35. Укажіть зображення на олімпійському прапорі:
- А. Голуб миру;
 - Б. Олімпійський факел;

В. Олімпійські кільця;

Г. Вінок з гілок оливи.

36. Назвіть українських олімпійців, удостоєних високого звання Герой України:

А. Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика);

Б. Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання);

В. Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс);

Г. Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть, на чю честь проводили античні Олімпійські ігри:
 - А. Посейдона – бога морів;
 - Б. Зевса – володаря богів і людей;
 - В. Аполлона – бога світла, музики та поезії;
 - Г. Діоніса – бога вина та виноробства.
2. Позначте, 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.
3. 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.
4. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:
 - А. Вільям Брукс;
 - Б. П'єр де Кубертен;
 - В. Анрі-Мартін Дідон;
 - Г. Деметріус Вікелас.
5. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
 - А. Фазою приземлення;
 - Б. Фазою польоту;
 - В. Фазою відштовхування;
 - Г. Фазою підготовки.
6. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середньої:
 - А. 100 м;
 - Б. 800 м;
 - В. 5000 м;
 - Г. 400 м.
7. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства:
 - А. Біг;
 - Б. Стрибки;
 - В. Спортивна ходьба;
 - Г. Метання.
8. Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:
 - А. Циклічних;
 - Б. Ациклічних;
 - В. Змішаних;
 - Г. Статичних.
9. Укажіть назву переміщення інертної маси приладів у просторі:
 - А. Метання;
 - Б. Стрибки;

- В.** Бар'єрний біг;
Г. Стипель-чез.
- 10.** Позначте вид гімнастики, що належить до спортивних видів:
- А.** Художня гімнастика;
Б. Лікувальна гімнастика;
В. Ритмічна гімнастика;
Г. Ранкова гімнастика.
- 11.** Укажіть, що не належить до засобів гімнастики:
- А.** Гімнастичні вправи;
Б. Музичний супровід;
В. Спеціальні бігові вправи;
Г. Прикладні вправи.
- 12.** Укажіть, які вправи не належать до вправ на гімнастичній перекладині:
- А.** Підйом переворотом;
Б. Підтягування;
В. Переворот у бік;
Г. Підйом силою в упор.
- 13.** Укажіть назву деформації стопи, що проявляється зниженням її склепіння:
- А.** Плоскостопість;
Б. Лордоз;
В. Кіфоз;
Г. Постава.
- 14.** Укажіть, до якого виду гімнастики належить ритмічна гімнастика:
- А.** Оздоровчої гімнастики;
Б. Спортивної гімнастики;
В. Розвивальної гімнастики;
Г. Жіночої гімнастики.
- 15.** Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
- А.** Англія;
Б. США;
В. Канада;
Г. Бразилія.
- 16.** Укажіть покарання, яке призначають у футболі за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика:
- А.** Штрафний удар;
Б. Вільний удар;
В. Кутовий удар;
Г. Удар від воріт.
- 17.** Укажіть дію, що призначають, коли м'яч вийшов за лінію воріт від гравця команди, що захищається:
- А.** Кутовий удар;
Б. Вільний удар;
В. Спінний удар;
Г. Удар від воріт.
- 18.** 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.
19. Назвіть вузол, що не належить до туристських вузлів:
А. «Бабин вузол»;
Б. «Прямий вузол»;
В. «Потрійний провідник»;
Г. «Ткацький».
20. Укажіть, якого виду багаття не існує:
А. «Курінь»;
Б. «Зірка»;
В. «Лісове»;
Г. «Тайгове».
21. Укажіть, за допомогою яких засобів можна подолати умовне болото:
А. Жердин;
Б. Убрід з поручнями;
В. «Маятника»;
Г. Бума.
22. Розшифруйте аббревіатуру КП:
А. Корегуючий пункт;
Б. Контрольний пункт;
В. Контактний пункт;
Г. Квадратний пункт.
23. Укажіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:
А. Брас;
Б. Батерфляй;
В. Кроль на спині;
Г. Кроль на грудях.
24. Укажіть, 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.
25. Укажіть вік українського баскетболу:
А. 100 років;
Б. 90 років;
В. Понад 100 років;
Г. 80 років.
26. Укажіть, із чого складається гра у волейбол:
А. Партій;
Б. Таймів;
В. Періодів;
Г. Сетів.

27. Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:
- А. Масою тіла;
 - Б. Нічим;
 - В. Кольором;
 - Г. Об'ємом.
28. Укажіть назву лиж, призначених для лижних гонок:
- А. Бігові;
 - Б. Слаломні;
 - В. Туристичні;
 - Г. Прогулянкові.
29. Укажіть назву найпростішого способу гальмування на лижах:
- А. Плугом;
 - Б. Упором;
 - В. Падінням;
 - Г. Кроком.
30. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:
- А. Настрій, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон;
 - Б. Життєва ємність легенів, апетит, сон;
 - В. Зріст, маса тіла, апетит, сон;
 - Г. Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.
31. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:
- А. Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної);
 - Б. Високі результати у професійній і спортивній діяльності;
 - В. Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
 - Г. Здатність до тривалої роботи.
32. Укажіть, яку українську плавчиню журналісти з любов'ю називають «золотою рибкою»:
- А. Марину Юрченко;
 - Б. Галину Прозуменщикову;
 - В. Яну Клочкову;
 - Г. Світлану Бондаренко.
33. 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.
34. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Седих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська:
- А. Легка атлетика;
 - Б. Велосипедний спорт;
 - В. Гандбол;
 - Г. Спортивна гімнастика.
35. 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.

36. Дайте визначення терміна «гігієна»:

- А.** Наука про здоров'я;
- Б.** Наука про чистоту;
- В.** Наука про загартування;
- Г.** Наука про активний відпочинок.

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
 - А. Молитву;
 - Б. Клятву вірності Батьківщині;
 - В. Заклинання;
 - Г. Олімпійську клятву.
2. Укажіть кількість кольорів на олімпійському прапорі:
 - А. 5;
 - Б. 6;
 - В. 7;
 - Г. 8.
3. 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».
4. Укажіть, як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону:
 - А. Смолоскиповою естафетою;
 - Б. Первозять ескортом мотоциклістів, прихований від людських очей;
 - В. Первозять броньованим автомобілем у лампаді;
 - Г. Первозять літаком у капсулі.
5. Назвіть довжину марафонської дистанції:
 - А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 42 км 100 м.
6. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
 - А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
7. Укажіть назву легкоатлетичних стрибків через горизонтальну перешкоду:
 - А. У довжину;
 - Б. У висоту;
 - В. У глибину;
 - Г. Опорний стрибок.
8. Виберіть з переліку, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
 - А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.
9. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:
 - А. Витривалість;

- Б.** Швидкість;
В. Гнучкість;
Г. Силу.
- 10.** Укажіть 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.
- 11.** Укажіть, на якій дистанції організовані пункти харчування:
А. 42 км 195 м;
Б. 10 000 м;
В. 5000 м;
Г. 1000 м.
- 12.** Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета:
А. Бутси;
Б. Шиповки;
В. Кросівки;
Г. Кеди.
- 13.** Виберіть з переліку визначення терміна «калланетика»:
А. Гімнастика статичних вправ;
Б. Гімнастика з професійною спрямованістю;
В. Атлетична гімнастика;
Г. Ритмічна гімнастика.
- 14.** Укажіть назву комплексу заходів, спрямованих на гарантування безпеки у процесі виконання вправ:
А. Страхування;
Б. Допомога;
В. Медичне забезпечення;
Г. Контроль за виконанням вправ.
- 15.** Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні:
А. Інтервал;
Б. Дистанція;
В. Фланг;
Г. Стрій.
- 16.** Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:
А. Вільні вправи;
Б. Опорні стрибки;
В. Вправи на колоді;
Г. Вправи на брусах.
- 17.** Укажіть назву вертикального положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:
А. Хват;
Б. Упор;
В. Стійка;
Г. Вис.

18. Назвіть вправу, що належить до акробатичних:

- А.** Вис на перекладині;
- Б.** Перекид вперед;
- В.** Багатоскоки;
- Г.** Опорний стрибок.

19. Укажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

- А.** Гімнастична перекладина;
- Б.** Гімнастична скакалка;
- В.** Гімнастичний козел;
- Г.** Гімнастична лава.

20. 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.

21. Слово «гімнастика» походить від грецького «gymnazo». Укажіть його значення:

- А.** «Треную», «вправляюся»;
- Б.** «Прогулянка», «подорож»;
- В.** «Вдосконалююсь», «тренуюсь»;
- Г.** «Загартовуюсь», «відпочиваю».

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

- А.** Туризм;
- Б.** Тріатлон;
- В.** Бодібілдинг;
- Г.** Стипль-чез.

23. Укажіть, якого виду туризму за засобом пересування не існує:

- А.** Пішохідний туризм;
- Б.** Кінний туризм;
- В.** Екологічний туризм;
- Г.** Велосипедний туризм.

24. Укажіть, що не належить до видів пересування по схилах:

- А.** Підйом;
- Б.** Траверс схилу;
- В.** Переправа по колоді;
- Г.** Спуск.

25. Укажіть, якого виду багаття не існує:

- А.** «Курінь»;
- Б.** «Зірка»;
- В.** «Лісове»;
- Г.** «Тайгове».

26. Укажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:

- А.** Розтягування підлоги;
- Б.** Розтягування даху;
- В.** Розтягування бокових стін;
- Г.** Встановлення стійок.

27. Назвіть вузол, який не належить до туристських вузлів:
- А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».
28. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначити покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Укажіть місце, де у футболі встановлюють м'яч, призначаючи пенальті:
- А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
 - Б. На місце, де зафіксували порушення;
 - В. На середню лінію;
 - Г. На кутовій позначці.
29. Укажіть ширину та висоту футбольних воріт:
- А. 7,00 м × 2,50 м;
 - Б. 7,40 м × 2,40 м;
 - В. 7,32 м × 2,44 м;
 - Г. 8,32 м × 3,44 м.
30. Назвіть засновника гандболу:
- А. Нільс Хольгрєн;
 - Б. Джеймс Нейсміт;
 - В. Вільям Морган;
 - Г. Давід Холстен.
31. З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його:
- А. Віталій Кличко;
 - Б. Валерій Борзов;
 - В. Сергій Бубка;
 - Г. Андрій Шевченко.
32. Назвіть місто, в якому відбудуться Ігри XXX Олімпіади 2012 р.:
- А. Лондон (Велика Британія);
 - Б. Москва (Росія);
 - В. Париж (Франція);
 - Г. Монреаль (Канада).
33. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віктор Чукарін, Лариса Латиніна, Поліна Астахова, Борис Шахлін, Лілія Подкопаєва, Стелла Захарова, Валерій Гончаров:
- А. Плавання;
 - Б. Легка атлетика;
 - В. Спортивна гімнастика;
 - Г. Академічна гребля.
34. Укажіть 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.

- 35.** Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:
- А.** Гандбол;
 - Б.** Водне поло;
 - В.** Футбол;
 - Г.** Баскетбол.
- 36.** Назвіть спортсмена, якому належить рекорд світу зі стрибків з жердиною:
- А.** Сергій Бубка;
 - Б.** Валерій Борзов;
 - В.** Віктор Бризгін;
 - Г.** Олександр Голубничий.

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
 - А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н. е.
2. Укажіть значення поняття «олімпіада»:
 - А. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми;
 - Б. Назва поліса Стародавньої Греції;
 - В. Ім'я однієї з дочок бога Зевса;
 - Г. Поширене жіноче ім'я.
3. Укажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:
 - А. Золотою медаллю;
 - Б. Вінком з гілок оливи;
 - В. Вінком з гілок лавра;
 - Г. Вінком з гілок селери.
4. Укажіть, якого року та де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:
 - А. 776 р. у Римі (Італія);
 - Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
 - В. 1900 р. у Парижі (Франція);
 - Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).
5. Виберіть з переліку снаряд для метання, який летить довше:
 - А. Молот;
 - Б. Спис;
 - В. Диск;
 - Г. Граната.
6. Укажіть, як називають людину, яка дає старт на змаганнях:
 - А. Суддя;
 - Б. Стартер;
 - В. Хронометрист;
 - Г. Секретар.
7. Укажіть назву легкоатлетичних стрибків через вертикальну перешкоду:
 - А. У довжину;
 - Б. У висоту;
 - В. У глибину;
 - Г. Опорний стрибок.
8. Назвіть фазу стрибка, в якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла:
 - А. Розбіг;
 - Б. Приземлення;
 - В. Політ;
 - Г. Відштовхування.
9. Назвіть вправи, що належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
 - А. Багатоскоки;
 - Б. Біг спиною вперед;

- В.** Біг схресним кроком;
Г. Біг приставним кроком.
- 10.** Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:
- А.** Циклічних;
Б. Ациклічних;
В. Змішаних;
Г. Статичних.
- 11.** Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості:
- А.** Кросовий біг;
Б. Фартлек;
В. Стипель-чез;
Г. Біг через перешкоди.
- 12.** Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою:
- А.** Калланетика;
Б. Стретчінг;
В. Стипель-чез;
Г. Бодіблінг.
- 13.** Укажіть, скільки фаз має стрибок у довжину з розбігу:
- А.** 3;
Б. 4;
В. 5;
Г. 2.
- 14.** Укажіть, до яких вправ належить біг на середні й довгі дистанції:
- А.** На витривалість;
Б. На швидкість;
В. На силу;
Г. На гнучкість.
- 15.** Назвіть види гімнастики, які належать до спортивних видів:
- А.** Художня гімнастика;
Б. Лікувальна гімнастика;
В. Ритмічна гімнастика;
Г. Атлетична гімнастика.
- 16.** Укажіть, у якому виді гімнастики беруть участь у змаганнях тільки жінки:
- А.** Спортивна аеробіка;
Б. Спортивна акробатика;
В. Художня гімнастика;
Г. Спортивна гімнастика.
- 17.** Укажіть назву способу тримання за снаряд:
- А.** Хват;
Б. Стійка;
В. Мах;
Г. Вис.
- 18.** Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А.** Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;

- В.** Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична лава.
- 19.** Доповніть визначення «Сукупність елементів і з'єднань з чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами – це...»:
- А.** Елемент;
Б. З'єднання;
В. Комбінація;
Г. Вправа.
- 20.** Назвіть положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:
- А.** Вис;
Б. Упор;
В. Мах;
Г. Хват.
- 21.** Укажіть, до якого виду гімнастики належить ритмічна гімнастика:
- А.** Оздоровча гімнастика;
Б. Спортивна гімнастика;
В. Дихальна гімнастика;
Г. Жіноча гімнастика.
- 22.** 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.
- 23.** Назвіть вправи, які не включає в себе художня гімнастика:
- А.** Вправи зі скакалкою;
Б. Вправи зі стрічкою;
В. Вправи з гімнастичною палицею;
Г. Вправи з м'ячем.
- 24.** Укажіть спортивний спосіб плавання, з якого старт на змаганнях розпочинається з води:
- А.** Брас;
Б. Кроль на спині;
В. Кроль на грудях;
Г. Батерфляй.
- 25.** Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А.** «Ткацький»;
Б. «Схоплюючий»;
В. «Академічний»;
Г. «Брамшкотовий».
- 26.** Укажіть мапи, які не використовують у туризмі:
- А.** Топографічні;
Б. Спортивні;
В. Пішохідні;
Г. Картосхеми.
- 27.** Укажіть назву кута між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися:

- А. Азимут;
- Б. Периметр;
- В. Орієнтування;
- Г. Стретчінг.

28. Укажіть, чого не несуть туристи у своїх рюкзаках:

- А. Частину спільного вантажу;
- Б. Комп'ютер;
- В. Особисте спорядження;
- Г. Продукти.

29. Укажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує:

- А. Техніки пішохідного туризму (ТПТ);
- Б. Крос-походу;
- В. Крос-змагання;
- Г. Техніки водного туризму.

30. Назвіть найбільш економний і швидкий спосіб плавання:

- А. Кроль на грудях;
- Б. Кроль на спині;
- В. Батерфляй;
- Г. Брас.

31. Назвіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:

- А. Брас;
- Б. Батерфляй;
- В. Кроль на спині;
- Г. Кроль на грудях.

32. 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.

33. Назвіть вік українського баскетболу:

- А. 100 років;
- Б. 90 років;
- В. Понад 100 років;
- Г. 80 років.

34. Укажіть висоту, на якій має бути розташований верхній край волейбольної сітки для дівчат віком 15–16 років:

- А. 200 см;
- Б. 220 см;
- В. 210 см;
- Г. 224 см.

35. Укажіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі:

- А. Не дається зовсім;
- Б. 3 хв;
- В. 5 хв;
- Г. 10 хв.

36. Назвіть українських олімпійців, удостоєних високого звання Герой України:

- А.** Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика);
- Б.** Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання);
- В.** Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс);
- Г.** Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).

ВАРІАНТ 6

1. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
 - А. Молитву;
 - Б. Клятву вірності Батьківщині;
 - В. Заклинання;
 - Г. Олімпійську клятву.
2. Назвіть кількість кольорів на олімпійському прапорі:
 - А. 5;
 - Б. 6;
 - В. 7;
 - Г. 8.
3. 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».
4. Укажіть, як доправляється олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону:
 - А. Смолоскиповою естафетою;
 - Б. Первозять ескортом мотоциклістів, прихований від людських очей;
 - В. Первозять броньованим автомобілем у лампаді;
 - Г. Первозять літаком у капсулі.
5. Укажіть довжину марафонської дистанції:
 - А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 41 км 195 м.
6. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства:
 - А. Біг;
 - Б. Стрибки;
 - В. Спортивна ходьба;
 - Г. Метання.
7. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
 - А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.
8. Назвіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
 - А. Багатоскоки;
 - Б. Біг спиною вперед;
 - В. Біг схресним кроком;
 - Г. Пересування приставним кроком.
9. Укажіть, до яких вправ належить біг на середні та довгі дистанції:

- А. На витривалість;
 - Б. На швидкість;
 - В. На силу;
 - Г. На гнучкість.
10. Укажіть, яку фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Силу.
11. Позначте 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.
12. Укажіть дистанцію естафетного бігу на офіційних змаганнях з легкої атлетики:
- А. 4×400 м;
 - Б. 4×200 м;
 - В. 4×1000 м;
 - Г. 4×300 м.
13. Укажіть вид гімнастики, що належить до спортивних видів:
- А. Спортивна гімнастика;
 - Б. Лікувальна гімнастика;
 - В. Ритмічна гімнастика;
 - Г. Атлетична гімнастика.
14. Укажіть назву заходу, спрямованого на безпечне виконання вправ:
- А. Страховка;
 - Б. Допомога;
 - В. Медичне забезпечення;
 - Г. Візуальний контроль за виконанням вправ.
15. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у шерензі:
- А. Інтервал;
 - Б. Дистанція;
 - В. Стрій;
 - Г. Розподіл.
16. Укажіть фізичну якість, розвитку якої сприяє ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, руки в сторони:
- А. Швидкість;
 - Б. Координація;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Сила.
17. Укажіть назву вертикального положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:
- А. Хват;
 - Б. Упор;
 - В. Стійка;
 - Г. Вис.

- 18. Укажіть назву способу тримання за снаряд:**
- А.** Хват;
 - Б.** Стійка;
 - В.** Мах;
 - Г.** Вис.
- 19. Укажіть вправи, що належать до акробатичних:**
- А.** Вис на перекладині;
 - Б.** Перекид вперед;
 - В.** Багатоскоки;
 - Г.** Вправи для профілактики зору.
- 20. Укажіть снаряд, через який виконують опорні стрибки:**
- А.** Гімнастична перекладина;
 - Б.** Гімнастична скакалка;
 - В.** Гімнастичний козел;
 - Г.** Гімнастична лава.
- 21. Виберіть із переліку висловлювань ті, що стосуються терміна «стретчинг»:**
- А.** Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів;
 - Б.** Комплекс статичних вправ;
 - В.** Комплекс вправ для підтримки фізичної та розумової працездатності;
 - Г.** Комплекс вправ для профілактики правильної постави.
- 22. Укажіть назву звичного положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, котре людина приймає без зайвого м'язового напруження:**
- А.** Постава;
 - Б.** Плоскостопість;
 - В.** Лордоз;
 - Г.** Кіфоз.
- 23. Укажіть з переліку, що не належить до видів пересування по схилах:**
- А.** Підйом;
 - Б.** Траверс схилу;
 - В.** Переправа по колоді;
 - Г.** Спуск.
- 24. Укажіть, якого виду вузлів не існує:**
- А.** Для скріплення мотузок;
 - Б.** Для обв'язок;
 - В.** Похідні;
 - Г.** Допоміжні.
- 25. Укажіть вузли, які не належать до туристських вузлів:**
- А.** «Бабин вузол»;
 - Б.** «Прямий вузол»;
 - В.** «Потрійний провідник»;
 - Г.** «Вісімка».
- 26. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:**
- А.** Англія;
 - Б.** США;
 - В.** Канада;
 - Г.** Бразилія.

27. Укажіть час виникнення футболу:
- А. Початок XIX ст.;
 - Б. Середина XIX ст.;
 - В. Кінець XIX ст.;
 - Г. Початок XX ст.
28. Назвіть місто, де було проведено перший футбольний матч в Україні:
- А. Київ;
 - Б. Львів;
 - В. Харків;
 - Г. Донецьк.
29. Назвіть засновника гандболу:
- А. Нільс Хольгрєн;
 - Б. Джеймс Нейсміт;
 - В. Вільям Морган;
 - Г. Давід Холстен.
30. Назвіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол:
- А. 7 гравців;
 - Б. 5 гравців;
 - В. 6 гравців;
 - Г. 8 гравців.
31. Укажіть, скільки років українському баскетболу:
- А. 100 років;
 - Б. 90 років;
 - В. Понад 100 років;
 - Г. 80 років.
32. Укажіть, з якого номера починається нумерація на майках гравців у баскетболі в чемпіонаті України:
- А. № 3;
 - Б. № 4;
 - В. № 5;
 - Г. № 6.
33. Назвіть головну причину порушення постави:
- А. Слабкі м'язи спини;
 - Б. Звичка носити портфель в одній руці;
 - В. Відсутність звички чергувати розумові навантаження з фізичними;
 - Г. Неправильне сидіння за партою.
34. Укажіть мету проведення підготовчої частини уроку або розминки:
- А. Забезпечення функціональної підготовки організму до подальшої фізичної роботи;
 - Б. Сприяння організації тих, хто займається;
 - В. Сприяння підвищенню настрою;
 - Г. Зниження ЧСС.
35. Виберіть з переліку визначення поняття «гнучкість»:
- А. Здатність рухового апарату, що визначається рухливістю його частин;
 - Б. Здатність верхніх кінцівок здійснювати рухи амплітудного характеру;
 - В. Здатність хребта забезпечувати виконання нахилів;
 - Г. Вправи на координацію рухів.

36. Назвіть вправи для розвитку гнучкості:

- А.** Вправи амплітудного характеру;
- Б.** Стрибкові вправи;
- В.** Багатоскоки;
- Г.** Стройові вправи.

ВАРІАНТ 7

1. Укажіть, на честь кого проводили античні Олімпійські ігри:
 - А. Посейдона – бога морів;
 - Б. Зевса – володаря богів і людей;
 - В. Аполлона – бога світла, музики та поезії;
 - Г. Діоніса – бога вина та виноробства.
2. 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.
3. 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.
4. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:
 - А. Вільям Брукс;
 - Б. П'єр де Кубертен;
 - В. Анрі-Мартін Дідон;
 - Г. Деметріус Вікелас.
5. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
 - А. Фазою приземлення;
 - Б. Фазою польоту;
 - В. Фазою відштовхування;
 - Г. Фазою підготовки.
6. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середніх:
 - А. 100 м;
 - Б. 800 м;
 - В. 5000 м;
 - Г. 400 м.
7. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства:
 - А. Біг;
 - Б. Стрибки;
 - В. Спортивна ходьба;
 - Г. Метання.
8. Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:
 - А. Циклічні;
 - Б. Ациклічні;
 - В. Змішані;
 - Г. Статичні.
9. Укажіть, як називається переміщення інертної маси приладів у просторі:
 - А. Метання;
 - Б. Стрибки;

- В.** Бар'єрний біг;
Г. Стипль-чез.
- 10.** Укажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички:
- А.** У зоні передачі;
Б. У зоні старту;
В. На доріжці;
Г. У зоні фінішу.
- 11.** Назвіть легкоатлетичний снаряд, який штовхають:
- А.** Ядро;
Б. Диск;
В. Молот;
Г. Спис.
- 12.** Укажіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
- А.** Багатоскоки;
Б. Біг спиною вперед;
В. Біг схресним кроком;
Г. Біг приставним кроком.
- 13.** Укажіть вправи, які належать до акробатичних вправ:
- А.** Вис на перекладині;
Б. Перекид вперед;
В. Багатоскоки;
Г. Перешикування.
- 14.** Укажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А.** Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;
В. Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична лава.
- 15.** Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
- А.** Групування;
Б. Страхування;
В. Рівновага;
Г. Упор.
- 16.** Укажіть вправи, спрямовані на профілактику порушень постави:
- А.** Вправи з гімнастичною палицею;
Б. Стрибки у довжину з місця;
В. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід;
Г. Акробатичні вправи.
- 17.** Укажіть вправи, які не належать до гімнастичного багатоборства:
- А.** На брусах;
Б. На перекладині;
В. На гімнастичній лаві;
Г. На кільцях.
- 18.** Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів:
- А.** «Бабин вузол»;
Б. «Прямий вузол»;

- В. «Потрійний провідник»;
Г. «Вісімка».
19. Укажіть, що з переліку не належить до туристського спорядження:
- А. Карабін;
Б. Каремат;
В. Курбет;
Г. Компас.
20. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А. «Ткацький»;
Б. «Схоплюючий»;
В. «Академічний»;
Г. «Брамшкотовий».
21. Доповніть визначення «Туристський бівуак – це...»:
- А. Туристський намет;
Б. Туристичний маршрут;
В. Туристський табір;
Г. Туристський рюкзак.
22. Укажіть, що не несуть туристи у своїх рюкзаках:
- А. Частину спільного вантажу;
Б. Комп'ютер;
В. Особисте спорядження;
Г. Продукти.
23. Укажіть вид орієнтування, що не входить до змагань зі спортивного орієнтування:
- А. Орієнтування у заданому напрямку;
Б. Орієнтування за вибором;
В. Орієнтування за складністю;
Г. Орієнтування по лінії.
24. Назвіть висоту, на якій знаходиться верхній край волейбольної сітки для дівчат 15–16 років:
- А. 200 см;
Б. 210 см;
В. 220 см;
Г. 224 см.
25. Укажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:
- А. Не дається зовсім;
Б. 3 хв;
В. 5 хв;
Г. 10 хв.
26. Укажіть кількість гравців на футбольному полі під час офіційного матчу:
- А. 22 гравці;
Б. 11 гравців;
В. 44 гравці;
Г. 32 гравці.
27. Укажіть ширину та висоту футбольних воріт:
- А. 7,00 м × 2,50 м;

- Б.** 7,40 м × 2,40 м;
- В.** 7,32 м × 2,44 м;
- Г.** 8,32 м × 3,44 м.

28. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «сила»:

- А.** Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль;
- Б.** Здатність людини піднімати предмети значної ваги;
- В.** Здатність людини долати зовнішній опір;
- Г.** Здатність людини тривало виконувати вправу.

29. Укажіть вправи, які застосовують для розвитку сили:

- А.** Подолання неграничних обтяжень із граничним числом повторень (до відказу), використання обтяжень граничної ваги, статичні навантаження;
- Б.** Подолання неграничних обтяжень із граничним числом повторень (до відказу), використання обтяжень граничної ваги, тривалий біг;
- В.** Використання обтяжень граничної маси, статичні навантаження;
- Г.** Статичні навантаження.

30. Назвіть основний засіб фізичного виховання:

- А.** Фізичні вправи;
- Б.** Сонячні і повітряні ванни;
- В.** Раціональне харчування;
- Г.** Здоровий сон.

31. Укажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя:

- А.** На збереження і зміцнення здоров'я;
- Б.** На підвищення професійної майстерності;
- В.** На сприяння гарному настрою;
- Г.** На підвищення працездатності.

32. Назвіть предмет, який спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети:

- А.** Естафетний прапорець;
- Б.** Естафетну паличку;
- В.** Естафетний смолоскип;
- Г.** Ніякий.

33. Укажіть місце для забезпечення страхування під час стрибка через гімнастичного козла способом «ноги нарізно»:

- А.** Праворуч від снаряда;
- Б.** Ліворуч від снаряда;
- В.** Перед снарядом на маті;
- Г.** Перед снарядом на підлозі.

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

- А.** Плавання;
- Б.** Легка атлетика;
- В.** Спортивна гімнастика;
- Г.** Вільна боротьба.

35. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:

- А.** Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної);
- Б.** Високі результати у професійній і спортивній діяльності;

- В.** Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
- Г.** Здатність до тривалої роботи.

36. Укажіть систему організму людини, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:

- А.** Нервова система;
- Б.** Серцево-судинна система;
- В.** Рухово-опорний апарат;
- Г.** Ендокринна система.

ВАРІАНТ 8

1. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
- А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н. е.
2. 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.
3. Дайте визначення поняття «гігієна»:
- А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
4. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні):
- А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
 - Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
 - В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
 - Г. Шкільний урок.
5. Назвіть вправи, які належать до легкої атлетики:
- 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.
6. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу:
- А. 3;
 - Б. 4;
 - В. 5;
 - Г. 2.
7. Зазначте, у якій фазі стрибка спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
- А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
8. Укажіть назву бігу по пересіченій місцевості:
- А. Кросовий біг;
 - Б. Фартлек;
 - В. Стипель-чез;
 - Г. Біг з перешкодами.

9. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні:
- А. Інтервал;
 - Б. Дистанція;
 - В. Фланг;
 - Г. Стрій.
10. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:
- А. Вільні вправи;
 - Б. Опорні стрибки;
 - В. Вправи на колоді;
 - Г. Вправи на брусах.
11. Назвіть вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:
- А. Хват;
 - Б. Упор;
 - В. Стійка;
 - Г. Вис.
12. Укажіть вправи, що належать до акробатичних вправ:
- А. Вис на перекладині;
 - Б. Перекид вперед;
 - В. Багатоскоки;
 - Г. Опорний стрибок.
13. Укажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А. Гімнастична перекладина;
 - Б. Гімнастична скакалка;
 - В. Гімнастичний козел;
 - Г. Гімнастична лава.
14. Укажіть, які вправи належать до вправ на профілактику 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.
15. Слово «гімнастика» походить від грецького «gymnazo». Укажіть його значення:
- А. «Треную», «вправляюся»;
 - Б. «Прогулянка», «подорож»;
 - В. «Вдосконалююсь», «тренуюсь»;
 - Г. «Загартовуюсь», «відпочиваю».
16. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
- А. Туризм;
 - Б. Тріатлон;
 - В. Бодібілдинг;
 - Г. Стипль-чез.
17. Укажіть, яким не буває туризм за засобом пересування:
- А. Пішохідний;
 - Б. Кінний;
 - В. Екологічний;
 - Г. Велосипедний.

18. Укажіть вид пересування, що не належить до пересування по схилах:
- А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
19. Укажіть неіснуючий вид багаття:
- А. «Курінь»;
 - Б. «Зірка»;
 - В. «Лісове»;
 - Г. «Тайгове».
20. Укажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:
- А. Розтягування підлоги;
 - Б. Розтягування даху;
 - В. Розтягування бокових стін;
 - Г. Встановлення стійок.
21. Укажіть вузол, що не належить до туристських вузлів:
- А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».
22. Укажіть, який спортивний спосіб плавання на змаганнях розпочинається стартом з води:
- А. Брас;
 - Б. Кроль на спині;
 - В. Кроль на грудях;
 - Г. Батерфляй.
23. Укажіть, скільки плавців можуть одночасно стартувати на одній доріжці:
- А. 1;
 - Б. 2;
 - В. 3;
 - Г. 4.
24. Укажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:
- А. Кроль на спині;
 - Б. Брас;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Кроль на грудях.
25. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі:
- А. Середньою частиною долоні;
 - Б. Пальцями;
 - В. Середньою частиною долоні і пальцями;
 - Г. Долонями.
26. Назвіть вік українського баскетболу:
- А. 100 років;
 - Б. 90 років;
 - В. Понад 100 років;
 - Г. 80 років.

27. Укажіть висоту, на якій знаходиться верхній край волейбольної сітки для дівчат віком 15–16 років:
- А. 200 см;
 - Б. 220 см;
 - В. 210 см;
 - Г. 224 см.
28. Укажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:
- А. Не дається зовсім;
 - Б. 3 хв;
 - В. 5 хв;
 - Г. 10 хв.
29. Назвіть українських олімпійців, удостоєних високого звання Герой України:
- А. Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика);
 - Б. Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання);
 - В. Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс);
 - Г. Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).
30. Укажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Борис Гуревич, Павло Пінігін, Анатолій і Сергій Белоглазови, Ельбрус Тедєєв та Ірина Мерлені:
- А. Веслування академічне;
 - Б. Боротьба вільна;
 - В. Гандбол;
 - Г. Легка атлетика.
31. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:
- А. Настрій, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон;
 - Б. Життєва ємність легенів, апетит, сон;
 - В. Зріст, маса тіла, апетит, сон;
 - Г. Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.
32. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична підготовленість»:
- А. Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної);
 - Б. Високі результати у професійній і спортивній діяльності;
 - В. Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
 - Г. Здатність до тривалої роботи.
33. Назвіть українську плавчиню, яку журналісти з любов'ю називають «золотою рибкою»:
- А. Марина Юрчєня;
 - Б. Галина Прозуменщикова;
 - В. Яна Клочкова;
 - Г. Світлана Бондаренко.
34. Укажіть, що означає термін «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.
35. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Сєдих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська:

- А.** Легка атлетика;
- Б.** Велосипедний спорт;
- В.** Гандбол;
- Г.** Спортивна гімнастика.

36. Назвіть шляхи передачі інфекції у фізкультурній практиці:

- А.** Шляхом безпосереднього контакту, через одяг, апаратуру, предмети особистого призначення;
- Б.** Через відвідування душі;
- В.** Через розмови по мобільному телефону;
- Г.** Через повітря.

ВАРІАНТ 9

1. Назвіть дату проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
 - А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 100 р. тому.
2. Виберіть з переліку визначення поняття «олімпіада»:
 - А. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми;
 - Б. Назва поліса Стародавньої Греції;
 - В. Ім'я однієї з дочок бога Зевса;
 - Г. Поширене жіноче ім'я.
3. Укажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:
 - А. Золотою медаллю;
 - Б. Вінком з гілок оливи;
 - В. Вінком з гілок лавра;
 - Г. Вінком із селери.
4. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:
 - А. Вільям Брукс;
 - Б. П'єр де Кубертен;
 - В. Анрі-Мартін Дідон;
 - Г. Олексій Бутовський.
5. Укажіть, як звучить олімпійське гасло:
 - А. «Швидше, вище, сильніше»;
 - Б. «У здоровому тілі – здоровий дух»;
 - В. «Головне – не перемога, а участь»;
 - Г. «Вище, сильніше, швидше».
6. Укажіть, що символізують олімпійські кільця:
 - А. Об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх;
 - Б. Об'єднання країн-засновниць Олімпійських ігор;
 - В. Об'єднання найсильніших країн світу;
 - Г. Об'єднання національних олімпійських комітетів країн – лідерів олімпійського руху.
7. Укажіть покарання, яке чекає на атлета у разі виявлення вживання допінгу:
 - А. Дискваліфікація;
 - Б. Грошовий штраф;
 - В. Судове переслідування;
 - Г. Відсторонення від участі у конкретних змаганнях.
8. Назвіть довжину марафонської дистанції:
 - А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 41 км 195 м.
9. Назвіть фазу стрибка, в якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
 - А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;

- В.** Політ;
Г. Приземлення.
- 10.** Укажіть назву легкоатлетичного стрибка через горизонтальну перешкоду:
А. У довжину;
Б. У висоту;
В. У глибину;
Г. Опорний стрибок.
- 11.** Укажіть легкоатлетичний снаряд, який штовхають:
А. Ядро;
Б. Диск;
В. Молот;
Г. Спис.
- 12.** Укажіть, яку фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції:
А. Витривалість;
Б. Швидкість;
В. Гнучкість;
Г. Силу.
- 13.** Позначте 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.
- 14.** Укажіть, на якій дистанції бігу організовані пункти харчування:
А. 42 км 195 м;
Б. 10 000 м;
В. 5000 м;
Г. 1000 м.
- 15.** Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета:
А. Бутси;
Б. Шиповки;
В. Кросівки;
Г. Кеди.
- 16.** Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «калланетика»:
А. Гімнастика статичних вправ;
Б. Гімнастика з професійною спрямованістю;
В. Атлетична гімнастика;
Г. Ритмічна гімнастика.
- 17.** Укажіть комплекс заходів, спрямованих на гарантування безпеки у процесі виконання вправ:
А. Страхівка;
Б. Допомога;
В. Медичне забезпечення;
Г. Контроль за виконанням вправ.
- 18.** Укажіть відстань між учнями, які стоять у колоні:
А. Інтервал;

- Б. Дистанція;
В. Фланг;
Г. Стрій.
19. Укажіть фізичну якість, розвитку якої сприяє ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, руки в сторони:
А. Швидкість;
Б. Гнучкість;
В. Рівновага;
Г. Витривалість.
20. Назвіть вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:
А. Хват;
Б. Упор;
В. Стійка;
Г. Вис.
21. Укажіть вправи, що належать до акробатичних:
А. Вис на перекладині;
Б. Перекид вперед;
В. Багатоскоки;
Г. Опорний стрибок.
22. Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
А. Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;
В. Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична палиця.
23. Укажіть вправи, спрямовані на профілактику 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.
24. Слово «гімнастика» походить від грецького «gymnazo». Укажіть, що воно означає:
А. «Треную», «вправляюся»;
Б. «Прогулянка», «подорож»;
В. «Вдосконалююсь», «тренуюсь»;
Г. «Загартовуюсь», «відпочиваю».
25. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
А. Туризм;
Б. Триатлон;
В. Бодібілдинг;
Г. Стипль-чез.
26. Укажіть, яким не буває туризм за засобом пересування:
А. Пішохідний;
Б. Кінний;
В. Екологічний;
Г. Велосипедний.

27. Укажіть, що не належить до видів пересування по схилах:
- А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
28. Позначте неіснуючий вид багаття:
- А. «Курінь»;
 - Б. «Зірка»;
 - В. «Лісове»;
 - Г. «Тайгове».
29. Укажіть дії, що не входять до процесу встановлення намету:
- А. Розтягування підлоги;
 - Б. Розтягування даху;
 - В. Розтягування бокових стін;
 - Г. Встановлення стійок.
30. Назвіть вузол, що не належить до туристських вузлів:
- А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».
31. Укажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Володимир Лютий, Олексій Михайличенко, Володимир Татарчук, Вадим Тищенко, Олексій Чередник:
- А. Гандбол;
 - Б. Водне поло;
 - В. Футбол;
 - Г. Баскетбол.
32. Укажіть розмір волейбольного майданчика:
- А. 9 м × 18 м;
 - Б. 12 м × 24 м;
 - В. 8 м × 16 м;
 - Г. 10 м × 20 м.
33. Укажіть кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу:
- А. 22;
 - Б. 11;
 - В. 44;
 - Г. 32.
34. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначити покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Укажіть, у якому місці встановлюють м'яч у разі призначення пенальті у футболі:
- А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
 - Б. На місце, де зафіксували порушення;
 - В. На середню лінію;
 - Г. На кутовій позначці.
35. Укажіть визначення поняття «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 гарного настрою.
- 36.** Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізичний розвиток»:
- А.** Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
 - Б.** Процес розвитку фізичних якостей людини з допомогою фізичних вправ;
 - В.** Рівень фізичної працездатності;
 - Г.** Рівень розвитку фізичних якостей.

ВАРІАНТ 10

1. Укажіть, на честь кого проводилися античні Олімпійські ігри:
 - А. Посейдона – бога морів;
 - Б. Зевса – володаря богів і людей;
 - В. Аполлона – бога світла, музики та поезії;
 - Г. Діоніса – бога вина та виноробства.
2. 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.
3. 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.
4. Укажіть, кого вважають засновником сучасного олімпійського руху:
 - А. Вільяма Брукса;
 - Б. П'єра де Кубертена;
 - В. Анрі-Мартіна Дідона;
 - Г. Деметріуса Вікеласа.
5. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
 - А. Фазою приземлення;
 - Б. Фазою польоту;
 - В. Фазою відштовхування;
 - Г. Фазою підготовки.
6. Укажіть середню дистанцію з бігу:
 - А. 100 м;
 - Б. 800 м;
 - В. 5000 м;
 - Г. 400 м.
7. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства:
 - А. Біг;
 - Б. Стрибки;
 - В. Спортивна ходьба;
 - Г. Метання.
8. Виберіть з переліку, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:
 - А. Циклічних;
 - Б. Ациклічних;
 - В. Змішаних;
 - Г. Статичних.
9. Укажіть, як називають переміщення інертної маси приладів у просторі:
 - А. Метання;
 - Б. Стрибки;

- В.** Бар'єрний біг;
Г. Стипель-чез.
- 10.** Укажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички:
- А.** У зоні передачі;
Б. У зоні старту;
В. На доріжці;
Г. У зоні фінішу.
- 11.** Назвіть легкоатлетичний снаряд, який штовхають:
- А.** Ядро;
Б. Диск;
В. Молот;
Г. Спис.
- 12.** Назвіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
- А.** Багатоскоки;
Б. Біг спиною вперед;
В. Біг схресним кроком;
Г. Пересування приставним кроком.
- 13.** Укажіть вправи, які належать до акробатичних:
- А.** Вис на перекладині;
Б. Переворот в сторону;
В. Багатоскоки;
Г. Перешикування.
- 14.** Укажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А.** Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;
В. Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична лава.
- 15.** Укажіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
- А.** Групування;
Б. Страхування;
В. Рівновага;
Г. Упор.
- 16.** Укажіть вправи, спрямовані на профілактику порушень постави:
- А.** Вправи з гімнастичною палицею;
Б. Стрибки у довжину з місця;
В. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід;
Г. Акробатичні вправи.
- 17.** Укажіть вправи, які не належать до гімнастичного багатоборства:
- А.** На брусах;
Б. На перекладині;
В. На гімнастичній лаві;
Г. На кільцях.
- 18.** Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів:
- А.** «Бабин вузол»;
Б. «Прямий вузол»;

- В.** «Потрійний провідник»;
Г. «Вісімка».
- 19.** Назвіть спорядження, яке не належить до туристського:
- А.** Карабін;
Б. Каремат;
В. Курбет;
Г. Компас.
- 20.** Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А.** «Ткацький»;
Б. «Схоплюючий»;
В. «Академічний»;
Г. «Брамшкотовий».
- 21.** Укажіть визначення поняття «туристський бівуак»:
- А.** Туристський намет;
Б. Туристичний маршрут;
В. Туристський табір;
Г. Туристський рюкзак.
- 22.** Укажіть, чого не несуть туристи у своїх рюкзаках:
- А.** Частину спільного вантажу;
Б. Комп'ютер;
В. Особисте спорядження;
Г. Продукти.
- 23.** Укажіть, яке орієнтування не входить до змагань зі спортивного орієнтування:
- А.** Орієнтування у заданому напрямку;
Б. Орієнтування за вибором;
В. Орієнтування за складністю;
Г. Орієнтування по лінії.
- 24.** Укажіть частини кисті, якими виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі:
- А.** Середня частина долоні;
Б. Пальці;
В. Середня частина долоні й пальці;
Г. Долоні.
- 25.** Укажіть вік українського баскетболу:
- А.** 100 років;
Б. 90 років;
В. Понад 100 років;
Г. 80 років.
- 26.** Укажіть висоту, на якій розташований верхній край волейбольної сітки для дівчат віком 15–16 років:
- А.** 200 см;
Б. 220 см;
В. 210 см;
Г. 224 см.
- 27.** Укажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:
- А.** Не дається зовсім;

- Б.** 3 хв;
В. 5 хв;
Г. 10 хв.
- 28.** Укажіть дію, яку виконують у футболі, коли м'яч вийшов за лінію воріт від гравця команди, що захищається:
- А.** Призначають кутовий удар;
Б. Призначають вільний удар;
В. Призначають спірний удар;
Г. Призначають удар від воріт.
- 29.** Укажіть, якою частиною ноги здійснюють удар по воротам з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі:
- А.** Внутрішньою стороною стопи;
Б. Середньою частиною підйому;
В. Зовнішньою частиною підйому;
Г. Носком.
- 30.** Укажіть спосіб плавання, який у перекладі з англійської мови означає «метелик»:
- А.** Кроль на спині;
Б. Брас;
В. Батерфляй;
Г. Кроль на грудях.
- 31.** Укажіть найпростіший спосіб гальмування на лижах:
- А.** Плугом;
Б. Упором;
В. Падінням;
Г. Махом.
- 32.** Укажіть визначення терміна «гігієна»:
- А.** Наука про здоров'я;
Б. Наука про чистоту;
В. Наука про загартування;
Г. Наука про раціональне харчування.
- 33.** Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні):
- А.** Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
Г. Шкільний урок.
- 34.** Укажіть визначення поняття «витривалість»:
- А.** Здатність людини протистояти втомі;
Б. Здатність людини долати довгі дистанції;
В. Здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу;
Г. Здатність людини дотримуватися рівноваги.
- 35.** Укажіть основний засіб фізичного виховання:
- А.** Фізичні вправи;
Б. Сонячні і повітряні ванни;

- В.** Раціональне харчування;
- Г.** Здоровий сон.

36. Укажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя:

- А.** Збереження і зміцнення здоров'я;
- Б.** Підвищення професійної майстерності;
- В.** Сприяння гарному настрою;
- Г.** Підвищення частоти серцевих скорочень.

ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ

ПРОФІЛЬ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»

ВАРІАНТ 1

1. Укажіть, скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики:
 - А. 12 (10 чоловічих і 2 жіночі);
 - Б. 24 (12 чоловічих і 12 жіночих);
 - В. 47 (24 чоловічих і 23 жіночі);
 - Г. 100 (50 чоловічих і 50 жіночих).
2. Назвіть спортсмена, якому належить рекорд світу зі стрибків з жердиною:
 - А. Сергій Бубка;
 - Б. Валерій Борзов;
 - В. Віктор Бризгін;
 - Г. Олександр Голубничий.
3. Укажіть, який вид спорту називають «королевою спорту»:
 - А. Художню гімнастику;
 - Б. Спортивну гімнастику;
 - В. Легку атлетику;
 - Г. Синхронне плавання.
4. Укажіть визначення поняття «методика»:
 - А. Сукупність різноманітних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами, і форм організації заняття;
 - Б. Система викладання і передачі досвіду підростаючому поколінню;
 - В. Процес і результат діяльності людини;
 - Г. Засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини для виконання нею своїх соціальних обов'язків.
5. Укажіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
 - А. Багатоскоки;
 - Б. Біг спиною вперед;
 - В. Біг схресним кроком;
 - Г. Пересування приставним кроком.
6. Укажіть, до яких вправ належить біг на середні й довгі дистанції:
 - А. На витривалість;
 - Б. На швидкість;
 - В. На силу;
 - Г. На гнучкість.
7. Позначте 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.
8. Укажіть дистанцію естафетного бігу на офіційних змаганнях з легкої атлетики:
 - А. 4 × 400 м;
 - Б. 4 × 200 м;

- В.** 4 × 1000 м;
Г. 4 × 300 м.
- 9.** Укажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички:
- А.** У зоні передачі;
Б. У зоні старту;
В. На доріжці;
Г. У зоні фінішу.
- 10.** Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета:
- А.** Бутси;
Б. Шиповки;
В. Кросівки;
Г. Кеди.
- 11.** Укажіть, як називають людину, яка дає старт на змаганнях:
- А.** Суддя;
Б. Стартер;
В. Хронометрист;
Г. Секретар.
- 12.** Укажіть, який снаряд для метання має дві частини:
- А.** Молот;
Б. Спис;
В. Ядро;
Г. Диск.
- 13.** Укажіть, якого способу переходу через планку під час виконання стрибка у висоту з розбігу не існує:
- А.** «Перекидного»;
Б. «Хвиля»;
В. «Перекат»;
Г. «Перестрибування».
- 14.** Цю дисципліну легкої атлетики започаткували в США наприкінці XIX ст. Її прообразом стали благодійні забіги, які організували пожежники Нью-Йорка. Кожні 300 м вони передавали один одному червону дерев'яну паличку. Ця дисципліна вперше увійшла до олімпійської програми на Іграх IV Олімпіади в Лондоні 1908 р. Укажіть, про яку легкоатлетичну дисципліну йдеться:
- А.** Легкоатлетична естафета;
Б. Марафонський біг;
В. Стипель-чез;
Г. Естафета олімпійського вогню.
- 15.** Укажіть, який предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети:
- А.** Естафетний прапорець;
Б. Естафетний ключ;
В. Естафетну палицю;
Г. Естафетний смолоскип.
- 16.** Укажіть, як називається біг з перешкодами, в який включають яму з водою:
- А.** Калланетика;
Б. Стретчінг;

- В.** Стипель-чез;
Г. Марафон.
- 17.** Укажіть, чим біг відрізняється від ходьби:
А. Фазою приземлення;
Б. Фазою польоту;
В. Фазою відштовхування;
Г. Фазою підготовки.
- 18.** Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
А. Розбіг;
Б. Відштовхування;
В. Політ;
Г. Приземлення.
- 19.** Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
А. 334 р. до н. е.;
Б. 776 р. до н. е.;
В. 1050 р. до н. е.;
Г. 135 р. до н.е.
- 20.** Укажіть, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції:
А. Вільнонароджені греки, які не порушували закон;
Б. Усі бажаючі;
В. Зможні греки;
Г. Жінки.
- 21.** Укажіть визначення поняття «гігієна»:
А. Наука про здоров'я;
Б. Наука про чистоту;
В. Наука про загартування;
Г. Наука про раціональне харчування.
- 22.** Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це...»:
А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що становить собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
Г. Шкільний урок.
- 23.** Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
А. Англія;
Б. США;
В. Канада;
Г. Бразилія.
- 24.** Назвіть засновника волейболу:
А. Нільс Хольгрєн;
Б. Джеймс Нейсміт;
В. Вільям Морган;
Г. Давід Холстен.

25. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за показниками ЧСС. Укажіть, яку частоту серцевих скорочень викликає робота великої інтенсивності:
- А. 120–130 уд./хв;
 - Б. 130–140 уд./хв;
 - В. 140–150 уд./хв;
 - Г. Понад 150 уд./хв.
26. Укажіть, на якій висоті розташоване баскетбольне кільце:
- А. 3 м 10 см;
 - Б. 3 м 05 см;
 - В. 3 м;
 - Г. 2 м 95 см.
27. Укажіть, як називається відстань між учнями, які стоять у шерензі:
- А. Інтервал;
 - Б. Дистанція;
 - В. Стрій;
 - Г. Колона;
28. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:
- А. Вільні вправи;
 - Б. Опорні стрибки;
 - В. Вправи на колоді;
 - Г. Вправи на брусах.
29. 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.
30. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
- А. Туризм;
 - Б. Тріатлон;
 - В. Бодібілдинг;
 - Г. Марафон.
31. Укажіть, що не належить до туристського спорядження:
- А. Карабін;
 - Б. Каремат;
 - В. Курбет;
 - Г. Мотузка.
32. Укажіть спосіб подолання умовної річки:
- А. Траверсу схилу;
 - Б. Навісної переправи;
 - В. За допомогою жердин;
 - Г. За допомогою купин.
33. Укажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:
- А. Кроль на спині;
 - Б. Брас;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Кроль на грудях.

- 34. Укажіть назву найпростішого способу гальмування на лижах:**
- А.** Плугом;
 - Б.** Упором;
 - В.** Падінням;
 - Г.** Махом.
- 35. Укажіть систему організму, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:**
- А.** Нервова система;
 - Б.** Серцево-судинна система;
 - В.** Рухово-опорний апарат;
 - Г.** Ендокринна система.
- 36. Виберіть 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.

ВАРІАНТ 2

1. Укажіть 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.
2. Укажіть, скільки фаз має стрибок у довжину з розбігу:
 - А. 3;
 - Б. 4;
 - В. 5;
 - Г. 2.
3. Укажіть довжину марафонської дистанції:
 - А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 42 км 100 м.
4. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту:
 - А. Кросовий біг;
 - Б. Спринтерський біг;
 - В. Стаєрський біг;
 - Г. Біг на середні дистанції.
5. Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою:
 - А. Калланетика;
 - Б. Стретчінг;
 - В. Стипль-чез;
 - Г. Марафон.
6. Назвіть, якою фазою біг відрізняється від ходьби:
 - А. Фазою приземлення;
 - Б. Фазою польоту;
 - В. Фазою відштовхування;
 - Г. Фазою підготовки.
7. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
 - А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
8. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середньої:
 - А. 100 м;
 - Б. 800 м;
 - В. 5000 м;
 - Г. 400 м.
9. Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості:
 - А. Кросовий біг;
 - Б. Фартлек;
 - В. Стипль-чез;
 - Г. Біг з перешкодами.

10. Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:
- А. Циклічних;
 - Б. Ациклічних;
 - В. Змішаних;
 - Г. Статичних.
11. Укажіть назву переміщення інертної маси приладів у просторі:
- А. Метання;
 - Б. Стрибки;
 - В. Бар'єрний біг;
 - Г. Стипель-чез.
12. Укажіть назву легкоатлетичних стрибків через горизонтальну перешкоду:
- А. У довжину;
 - Б. У висоту;
 - В. У глибину;
 - Г. Опорний стрибок.
13. Укажіть визначення поняття «уміння»:
- А. Система підготовки, спрямована на оволодіння людиною різноманітних фізичних вправ;
 - Б. Рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення;
 - В. Рівень оволодіння людиною руховими діями, при якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення;
 - Г. Здатність людини виконувати рухові дії.
14. Назвіть фазу стрибка, в якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла:
- А. Розбіг;
 - Б. Приземлення;
 - В. Політ;
 - Г. Відштовхування.
15. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
- А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.
16. Укажіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
- А. Багатоскоки;
 - Б. Біг спиною вперед;
 - В. Біг схресним кроком;
 - Г. Пересування приставним кроком.
17. Укажіть фізичну якість, яку розвиває біг на середні та довгі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Силу;
 - Г. Гнучкість.
18. Укажіть, якого способу низького старту не існує:
- А. Звичайного;
 - Б. Зближеного;
 - В. Розтягнутого;
 - Г. Активного.

19. Укажіть, хто складає олімпійську клятву:
- А. Спортсмени;
 - Б. Спортсмени і судді;
 - В. Спортсмени, судді і глядачі;
 - Г. Судді.
20. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:
- А. В Олімпії;
 - Б. В Афінах;
 - В. У Спарті;
 - Г. На горі Олімп.
21. Укажіть визначення поняття «фізичний розвиток»:
- А. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
 - Б. Процес розвитку фізичних якостей людини з допомогою фізичних вправ;
 - В. Рівень фізичної працездатності;
 - Г. Рівень розвитку фізичних якостей.
22. Укажіть кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу:
- А. 22 гравці;
 - Б. 11 гравців;
 - В. 44 гравці;
 - Г. 32 гравці.
23. Назвіть місто, в якому був проведений перший футбольний матч в Україні:
- А. Київ;
 - Б. Львів;
 - В. Харків;
 - Г. Донецьк.
24. Укажіть, з чого починається гра у гандбол:
- А. Розіграшем спірного кидка із середини майданчика;
 - Б. Початковим кидком із середини майданчика;
 - В. Початковим кидком від воріт;
 - Г. Початковим кидком від воротаря.
25. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
- А. Групування;
 - Б. Перекат;
 - В. Приземлення;
 - Г. Упор.
26. Укажіть, до якого типу гімнастики належить ритмічна:
- А. До оздоровчої гімнастики;
 - Б. До спортивної гімнастики;
 - В. До розвивальної гімнастики;
 - Г. До ранкової гімнастики.
27. Укажіть визначення терміна «стретчінг»:
- 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.

28. Укажіть назву колективного відвідування певних об'єктів з пізнавальною або науковою метою:
- А. Екскурсія;
 - Б. Туристський похід;
 - В. Прогулянка;
 - Г. Похід вихідного дня.
29. Укажіть вид туризму, що не належить до спортивного:
- А. Водний туризм;
 - Б. Гірський туризм;
 - В. Етнічний туризм;
 - Г. Пішохідний туризм.
30. Укажіть основні засоби спортивного тренування:
- А. Фізичні вправи;
 - Б. Оздоровчі сили природи;
 - В. Гігієнічні фактори;
 - Г. Тренажер.
31. Назвіть найбільш економний і швидкісний спосіб плавання:
- А. Кроль на грудях;
 - Б. Кроль на спині;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Брас.
32. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі:
- А. Середньою частиною долоні;
 - Б. Пальцями;
 - В. Середньою частиною долоні і пальцями;
 - Г. Долонями.
33. Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:
- А. Гандболу;
 - Б. Водного поло;
 - В. Футболу;
 - Г. Баскетболу.
34. Укажіть, які зображення є на олімпійському прапорі:
- А. Голуб миру;
 - Б. Олімпійський факел;
 - В. Олімпійські кільця;
 - Г. Вінок з гілок оливи.
35. Назвіть українських олімпійців, удостоєних високого звання Герой України:
- А. Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика);
 - Б. Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання);
 - В. Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс);
 - Г. Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).
36. 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.

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть, який вид спорту називають «королевою спорту»:
 - А. Художню гімнастику;
 - Б. Гімнастику;
 - В. Легку атлетику;
 - Г. Плавання.
2. Укажіть, скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики:
 - А. 12 (10 чоловічих та 2 жіночі);
 - Б. 24 (12 чоловічих та 12 жіночих);
 - В. 47 (24 чоловічих та 23 жіночі);
 - Г. 100 (50 чоловічих та 50 жіночих).
3. Укажіть, який вид спортивних змагань не входить до олімпійської програми з легкої атлетики:
 - А. Метання списа;
 - Б. Десятиборство;
 - В. Бар'єрний біг;
 - Г. Стрибок у довжину з місця.
4. Цю дисципліну легкої атлетики започаткували в США наприкінці XIX ст. Її прообразом стали благодійні забіги, які організували пожежники Нью-Йорка. Кожні 300 м вони передавали один одному червону дерев'яну паличку. Ця дисципліна вперше увійшла до олімпійської програми на IV Олімпійських іграх у Лондоні 1908 р. Укажіть, про яку легкоатлетичну дисципліну йдеться:
 - А. Легкоатлетична естафета;
 - Б. Марафонський біг;
 - В. Стипель-чез;
 - Г. Естафета олімпійського вогню.
5. Укажіть, який предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної естафети:
 - А. Естафетний прапорець;
 - Б. Естафетний ключ;
 - В. Естафетну паличку;
 - Г. Естафетний смолоскип.
6. Назвіть переможця Олімпійських ігор 1968 р. в стрибках у висоту, на честь якого названо принципово новий спосіб техніки виконання стрибка:
 - А. Річард Фосбюрі;
 - Б. Валерій Брумель;
 - В. Рейналдо Браун;
 - Г. Едвард Каразерс.
7. Укажіть, скільки видів змагань включено до жіночого легкоатлетичного багатоборства:
 - А. 6;
 - Б. 8;
 - В. 7;
 - Г. 10.
8. Укажіть, скільки видів змагань включено до чоловічого легкоатлетичного багатоборства:
 - А. 12;
 - Б. 17;

- В. 10;**
Г. 9.
- 9. Укажіть, який з видів метання не входить до офіційної олімпійської програми легкоатлетичних змагань:**
- А. Метання молота;**
Б. Метання списа;
В. Метання гранати;
Г. Метання диска.
- 10. Назвіть, у якому виді легкої атлетики здобула свої перемоги дворазова олімпійська чемпіонка, володарка 26 світових рекордів Олена Ісимбаєва (Росія):**
- А. Стрибок у висоту;**
Б. Стрибок у висоту із жердиною;
В. Стрибок у довжину;
Г. Потрійний стрибок.
- 11. Назвіть спортсменку, світовий рекорд якої у потрійному стрибку 15 м 50 см, встановлений у 1993 р, не подоланий і досі:**
- А. Інна Лісовська;**
Б. Тереза Марінова;
В. Сарка Каспарова;
Г. Іннеса Кравець.
- 12. Укажіть фізичну якість, що розвиває біг на короткі дистанції:**
- А. Витривалість;**
Б. Швидкість;
В. Гнучкість;
Г. Силу.
- 13. Позначте 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.
- 14. Укажіть дистанцію естафетного бігу на офіційних змаганнях з легкої атлетики:**
- А. 4 × 400 м;**
Б. 4 × 200 м;
В. 4 × 1000 м;
Г. 4 × 300 м.
- 15. Укажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички:**
- А. У зоні передачі;**
Б. У зоні старту;
В. На доріжці;
Г. У зоні фінішу.
- 16. Укажіть, із чого рекомендовано починати процес навчання рухових дій:**
- А. Основи техніки;**
Б. Ведучої ланки техніки;
В. Підвідних вправ;
Г. Виконання вправи у цілому.

17. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета:
- А. Бутси;
 - Б. Шиповки;
 - В. Кросівки;
 - Г. Кеди.
18. Укажіть частину заняття, у яку доцільно включати вправи для розвитку швидкості з метою досягнення найвищого ефекту:
- А. Кінець підготовчої частини заняття;
 - Б. Початок основної частини заняття;
 - В. Середина основної частини заняття;
 - Г. Кінець основної частини заняття.
19. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
- А. Молитву;
 - Б. Клятву на вірність батьківщині;
 - В. Заклинання;
 - Г. Олімпійську клятву.
20. Укажіть кількість кольорів на олімпійському прапорі:
- А. 5;
 - Б. 6;
 - В. 7;
 - Г. 8.
21. 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» .
22. Виберіть з переліку визначення терміна «калланетика»:
- А. Гімнастика статичних вправ;
 - Б. Гімнастика з професійною спрямованістю;
 - В. Атлетична гімнастика;
 - Г. Ритмічна гімнастика.
23. Укажіть назву комплексу заходів, спрямованих на гарантування безпеки в процесі виконання вправ:
- А. Страхування;
 - Б. Допомога;
 - В. Медичне забезпечення;
 - Г. Контроль за виконанням вправ.
24. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні:
- А. Інтервал;
 - Б. Дистанція;
 - В. Фланг;
 - Г. Стрій.
25. Укажіть, якого виду туризму за засобом пересування не існує:
- А. Пішохідний туризм;
 - Б. Кінний туризм;

- В.** Екологічний туризм;
Г. Велосипедний туризм.
- 26.** Укажіть, що не належить до видів пересування по схилах:
- А.** Підйом;
Б. Траверс схилу;
В. Переправа по колоді;
Г. Спуск.
- 27.** Укажіть, якого виду багаття не існує:
- А.** «Курінь»;
Б. «Зірка»;
В. «Лісове»;
Г. «Тайгове».
- 28.** У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначити покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Укажіть місце, де у футболі встановлюють м'яч, призначаючи пенальті:
- А.** На відстані 11 м від воріт (посередині);
Б. На місце, де зафіксували порушення;
В. На середню лінію;
Г. На кутовій позначці.
- 29.** Назвіть засновника гандболу:
- А.** Нільс Хольгрен;
Б. Джеймс Нейсміт;
В. Вільям Морган;
Г. Давід Холстен.
- 30.** З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його:
- А.** Віталій Кличко;
Б. Валерій Борзов;
В. Сергій Бубка;
Г. Андрій Шевченко.
- 31.** Назвіть місто, у якому відбудуться XXX Олімпійські ігри 2012 р.:
- А.** Лондон (Велика Британія);
Б. Москва (Росія);
В. Париж (Франція);
Г. Монреаль (Канада).
- 32.** Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
- А.** Календар змагань;
Б. Правила змагань;
В. Положення про змагання;
Г. Програма змагань.
- 33.** Укажіть 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.

- 34.** Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:
- А.** Гандбол;
 - Б.** Водне поло;
 - В.** Футбол;
 - Г.** Баскетбол.
- 35.** Укажіть значення поняття «олімпіада»:
- А.** Чотирирічний період між Олімпійськими іграми;
 - Б.** Назва поліса Стародавньої Греції;
 - В.** Ім'я однієї з дочок Зевса;
 - Г.** Поширене жіноче ім'я.
- 36.** Укажіть основний м'яз, що працює під час вдиху:
- А.** Дельтоподібний м'яз;
 - Б.** Грудинно-ключично-сосцеподібний м'яз;
 - В.** Діафрагма;
 - Г.** Ромбоподібний м'яз.

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть 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.
2. Укажіть, чим біг відрізняється від ходьби:
 - А. Фазою приземлення;
 - Б. Фазою польоту;
 - В. Фазою відштовхування;
 - Г. Фазою підготовки.
3. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
 - А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
4. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середньої:
 - А. 100 м;
 - Б. 800 м;
 - В. 5000 м;
 - Г. 400 м.
5. Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості:
 - А. Кросовий біг;
 - Б. Фартлек;
 - В. Стипель-чез;
 - Г. Біг з перешкодами.
6. Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:
 - А. Циклічних;
 - Б. Ациклічних;
 - В. Змішаних;
 - Г. Статичних.
7. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла:
 - А. Розбіг;
 - Б. Приземлення;
 - В. Політ;
 - Г. Відштовхування.
8. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
 - А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.
9. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом:
 - А. Стартова лихоманка;
 - Б. Стартова апатія;
 - В. Бойова готовність;
 - Г. Стартова байдужість.

10. Укажіть, до яких вправ належить біг на середні й довгі дистанції:
- А. На витривалість;
 - Б. На швидкість;
 - В. На силу;
 - Г. На гнучкість.
11. Укажіть назву легкоатлетичних стрибків через горизонтальну перешкоду:
- А. У довжину;
 - Б. У висоту;
 - В. У глибину;
 - Г. Опорний стрибок.
12. Укажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички:
- А. У зоні передачі;
 - Б. У зоні старту;
 - В. На доріжці;
 - Г. У зоні фінішу.
13. Укажіть, чим визначається рівень розвитку фізичних якостей людини:
- А. Тестами;
 - Б. Індивідуальними спортивними результатами;
 - В. Розрядними нормативами єдиної спортивної класифікації;
 - Г. Індивідуальною реакцією організму на зовнішнє навантаження.
14. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета:
- А. Бутси;
 - Б. Шиповки;
 - В. Кросівки;
 - Г. Кеди.
15. Укажіть, як називають людину, яка дає старт на змаганнях:
- А. Суддя;
 - Б. Стартер;
 - В. Хронометрист;
 - Г. Секретар.
16. Укажіть, який снаряд для метання має дві частини:
- А. Молот;
 - Б. Спис;
 - В. Ядро;
 - Г. Диск.
17. Укажіть, який снаряд для метання летить довше:
- А. Молот;
 - Б. Спис;
 - В. Ядро;
 - Г. Диск.
18. Назвіть спортсмена, якому належить рекорд світу зі стрибків із жердиною:
- А. Сергій Бубка;
 - Б. Валерій Борзов;
 - В. Віктор Бризгін;
 - Г. Олександр Голубничий.

19. Укажіть, у якому році та де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:
- А. 776 р. у Римі (Італія);
 - Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
 - В. 1900 р. у Парижі (Франція);
 - Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).
20. Укажіть вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату:
- А. Вправи на витривалість;
 - Б. Вправи на координацію рухів;
 - В. Вправи на швидкість рухів;
 - Г. Силові вправи.
21. Укажіть, у якому виді гімнастики беруть участь тільки жінки:
- А. Спортивна аеробіка;
 - Б. Спортивна акробатика;
 - В. Художня гімнастика;
 - Г. Спортивна гімнастика.
22. Укажіть назву способу тримання за снаряд:
- А. Хват;
 - Б. Стійка;
 - В. Мах;
 - Г. Вис.
23. Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А. Гімнастична перекладина;
 - Б. Гімнастична скакалка;
 - В. Гімнастичний козел;
 - Г. Гімнастична лава.
24. Укажіть спортивний спосіб плавання, старт якого на змаганнях розпочинається з води:
- А. Брас;
 - Б. Кроль на спині;
 - В. Кроль на грудях;
 - Г. Батерфляй.
25. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А. «Ткацький»;
 - Б. «Схоплюючий»;
 - В. «Академічний»;
 - Г. «Брамшкотовий».
26. Укажіть мапи, які не використовують у туризмі:
- А. Топографічні;
 - Б. Спортивні;
 - В. Пішохідні;
 - Г. Картосхема.
27. Назвіть частини кисті, якими виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі:
- А. Середня частина долоні;
 - Б. Пальці;
 - В. Середня частина долоні та пальці;
 - Г. Долоні.
28. Укажіть назву тренувальних циклів (за лежно від тривалості), на основі яких будується процес спортивного тренування:

- А.** Тренувальні, змагальні, відновлювальні;
Б. Мікроцикли, мезоцикли, макроцикли;
В. Оперативні, поточні, підсумкові;
Г. Підготовчі, основні, змагальні.
- 29.** Укажіть висоту, на якій розташований верхній край волейбольної сітки для дівчат віком 15–16 років:
- А.** 200 см;
Б. 220 см;
В. 210 см;
Г. 224 см.
- 30.** Укажіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі:
- А.** Не дається зовсім;
Б. 3 хв;
В. 5 хв;
Г. 10 хв.
- 31.** Назвіть українських олімпійців, удостоєних високого звання Герой України:
- А.** Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика);
Б. Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання);
В. Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс);
Г. Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).
- 32.** Виберіть із переліку висловлювань, ті що стосуються терміна «стретчинг»:
- А.** Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів;
Б. Комплекс статичних вправ;
В. Комплекс вправ для підтримки фізичної та розумової працездатності;
Г. Комплекс вправ для профілактики правильної постави.
- 33.** Укажіть, назву звичного 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.
- 34.** Назвіть головну причину порушення постави:
- А.** Слабкі м'язи спини;
Б. Звичка носити портфель в одній руці;
В. Відсутність звички чергувати розумові навантаження з фізичними;
Г. Неправильне сидіння за партою.
- 35.** Укажіть мету проведення підготовчої частини уроку або розминки:
- А.** Забезпечення функціональної підготовки організму до подальшої фізичної роботи;
Б. Сприяння організації тих, хто займається;
В. Сприяння підвищенню настрою;
Г. Зниження ЧСС.
- 36.** Укажіть, що слід розуміти під руховою активністю людини:
- А.** Сумарну кількість рухових дій, що виконує людина у процесі повсякденного життя;
Б. Певну міру впливу фізичних вправ на організм людини;
В. Певний обсяг фізичного навантаження протягом одного заняття;
Г. Цілеспрямовану систему рухів.

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть 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.
2. Укажіть, скільки фаз має стрибок у довжину з розбігу:
 - А. 3;
 - Б. 4;
 - В. 5;
 - Г. 2.
3. Укажіть довжину марафонської дистанції:
 - А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 42 км 100 м.
4. Укажіть, як називається біг, що виконується з низького старту:
 - А. Кросовий біг;
 - Б. Спринтерський біг;
 - В. Стаєрський біг;
 - Г. Біг на середні дистанції.
5. Укажіть характеристику фізичної перевтоми:
 - А. Зниження продуктивності інтелектуальної роботи;
 - Б. Підвищення збудженості;
 - В. Зниження швидкості, інтенсивності, узгодженості та ритмічності рухів;
 - Г. Відсутність напруження і скорочення м'язів.
6. Укажіть, чим біг відрізняється від ходьби:
 - А. Фазою приземлення;
 - Б. Фазою польоту;
 - В. Фазою відштовхування;
 - Г. Фазою підготовки.
7. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
 - А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
8. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середньої:
 - А. 100 м;
 - Б. 800 м;
 - В. 5000 м;
 - Г. 400 м.
9. Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості:
 - А. Кросовий біг;
 - Б. Фартлек;
 - В. Стипель-чез;
 - Г. Біг з перешкодами.

- 10. Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:**
- А.** Циклічних;
 - Б.** Ациклічних;
 - В.** Змішаних;
 - Г.** Статичних.
- 11. Укажіть, скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики:**
- А.** 12 (10 чоловічих і 2 жіночі);
 - Б.** 24 (12 чоловічих і 12 жіночих);
 - В.** 47 (24 чоловічих і 23 жіночі);
 - Г.** 100 (50 чоловічих і 50 жіночих).
- 12. Укажіть, який снаряд для метання летить довше:**
- А.** Молот;
 - Б.** Спис;
 - В.** Ядро;
 - Г.** Диск.
- 13. Назвіть спортсмена, якому належить рекорд світу зі стрибків із жердиною:**
- А.** Сергій Бубка;
 - Б.** Валерій Борзов;
 - В.** Віктор Бризгін;
 - Г.** Олександр Голубничий.
- 14. Укажіть ефективні вправи для розвитку швидкості реакції:**
- А.** Рухливі і спортивні ігри;
 - Б.** Швидкісно-силові вправи;
 - В.** Вправи циклічного характеру;
 - Г.** Єдиноборства.
- 15. Укажіть, якого способу низького старту не існує:**
- А.** Звичайного;
 - Б.** Зближеного;
 - В.** Розтягнутого;
 - Г.** Активного.
- 16. Укажіть, якого способу переходу через планку під час виконання стрибка у висоту з розбігу не існує:**
- А.** «Перекидного»;
 - Б.** «Хвиля»;
 - В.** «Перекат»;
 - Г.** «Перестрибування».
- 17. Укажіть, якого способу стрибка за характером групування спортсмена у польоті не існує:**
- А.** «Зігнувши ноги»;
 - Б.** «Прямими ногами»;
 - В.** «Прогнувшись»;
 - Г.** «Ножиці».
- 18. Укажіть визначення поняття «спортивне тренування»:**
- А.** Рухи або дії, що використовують для розвитку уроджених здібностей;
 - Б.** Процес спортивного удосконалення, спрямований на розвиток певних якостей для досягнення спортсменом найкращих результатів;

- В.** Процес формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей і здібностей людини, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності;
- Г.** Система заходів, що використовують для розвитку систем організму людини.
- 19.** Укажіть, на честь кого проводили античні Олімпійські ігри:
- А.** Посейдона – бога морів;
Б. Зевса – володаря богів і людей;
В. Аполлона – бога світла, музики та поезії;
Г. Діоніса – бога вина та виноробства.
- 20.** 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.
- 21.** Укажіть, яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна: 1) витривалість, 2) гнучкість, 3) швидкість, 4) сила:
- А.** 1, 2, 3, 4;
Б. 2, 3, 1, 4;
В. 3, 2, 4, 1;
Г. 4, 2, 3, 1.
- 22.** Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:
- А.** Вільям Брукс;
Б. П'єр де Кубертен;
В. Анрі-Мартін Дідон;
Г. Деметріус Вікелас.
- 23.** Укажіть вправи, які належать до акробатичних вправ:
- А.** Вис на перекладині;
Б. Перекид вперед;
В. Багатоскоки;
Г. Перешикування.
- 24.** Укажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А.** Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;
В. Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична лава.
- 25.** Назвіть вузли, що не належать до туристських:
- А.** «Бабин вузол»;
Б. «Прямий вузол»;
В. «Потрійний провідник»;
Г. «Вісімка».
- 26.** Інтенсивність виконання вправ можна визначити за показниками ЧСС. Укажіть, яку частоту серцевих скорочень викликає робота великої інтенсивності:
- А.** 120–130 уд./хв;
Б. 130–140 уд./хв;
В. 140–150 уд./хв;
Г. Понад 150 уд./хв.

27. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А. «Ткацький»;
 - Б. «Схоплюючий»;
 - В. «Академічний»;
 - Г. «Брамшкотовий».
28. Назвіть висоту, на якій знаходиться верхній край волейбольної сітки для дівчат 15–16 років:
- А. 200 см;
 - Б. 210 см;
 - В. 220 см;
 - Г. 224 см.
29. Укажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:
- А. Не дається зовсім;
 - Б. 3 хв;
 - В. 5 хв;
 - Г. 10 хв.
30. Укажіть ширину та висоту футбольних воріт:
- А. 7,00 м × 2,50 м;
 - Б. 7,40 м × 2,40 м;
 - В. 7,32 м × 2,44 м;
 - Г. 8,32 м × 3,44 м.
31. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «сила»:
- А. Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль;
 - Б. Здатність людини піднімати предмети значної ваги;
 - В. Здатність людини долати зовнішній опір;
 - Г. Здатність людини тривало виконувати вправу.
32. Назвіть основний засіб фізичного виховання:
- А. Фізична вправа;
 - Б. Сонячні і повітряні ванни;
 - В. Раціональне харчування;
 - Г. Здоровий сон.
33. Укажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя:
- А. Збереження і зміцнення здоров'я;
 - Б. Підвищення професійної майстерності;
 - В. Сприяння гарному настрою;
 - Г. Підвищення працездатності.
34. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віктор Чукарін, Лариса Латиніна, Поліна Астахова, Борис Шахлін, Лілія Подкопаєва, Стелла Захарова, Валерій Гончаров:
- А. Плавання;
 - Б. Легка атлетика;
 - В. Спортивна гімнастика;
 - Г. Вільна боротьба.
35. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:
- А. Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної);

- Б.** Високі результати у професійній і спортивній діяльності;
 - В.** Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
 - Г.** Здатність до тривалої роботи.
- 36.** Укажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Борис Гуревич, Павло Пінігін, Анатолій і Сергій Белоглазови, Ельбрус Тедєєв та Ірина Мерлені:
- А.** Веслування академічне;
 - Б.** Боротьба вільна;
 - В.** Гандбол;
 - Г.** Легка атлетка.

ПРОФІЛЬ «ТУРИЗМ»

ВАРІАНТ 1

1. Укажіть вид туризму, що не належить до спортивного:
 - А. Водний;
 - Б. Гірський;
 - В. Етнічний;
 - Г. Пішохідний.
2. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
 - А. Туризм;
 - Б. Тріатлон;
 - В. Бодібілдинг;
 - Г. Марафон.
3. Укажіть вид туризму, який не є засобом пересування:
 - А. Пішохідний туризм;
 - Б. Кінний туризм;
 - В. Екологічний туризм;
 - Г. Велосипедний туризм.
4. Укажіть, якого виду туризму не існує:
 - А. Етнічного;
 - Б. Фестивального;
 - В. Велосипедного;
 - Г. Водного.
5. Укажіть з переліку, що не належить до видів пересування по схилах:
 - А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
6. Укажіть, якого виду туристських вузлів не існує:
 - А. Для скріплення мотузок;
 - Б. Для обв'язок;
 - В. Похідних;
 - Г. Допоміжних.
7. Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів:
 - А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».
8. Укажіть, якого виду багаття не існує:
 - А. «Курінь»;
 - Б. «Зірка»;
 - В. «Лісове»;
 - Г. «Тайгове».
9. Укажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:
 - А. Розтягування підлоги;

- Б. Розтягування даху;
В. Розтягування бокових стін;
Г. Встановлення стійок.
10. Назвіть спорядження, яке не належить до туристського:
А. Карабін;
Б. Каремат;
В. Курбет;
Г. Компас.
11. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
А. «Ткацький»;
Б. «Схоплюючий»;
В. «Академічний»;
Г. «Брамшкотовий».
12. Назвіть вузол, який не належить до групи «для обв'язок»:
А. «Буліль»;
Б. «Прямий»;
В. «Вісімка»;
Г. «Подвійний провідник».
13. Укажіть спосіб подолання умовної річки:
А. За допомогою траверсу схилу;
Б. За допомогою навісної переправи;
В. За допомогою жердин;
Г. За допомогою купин.
14. Укажіть, за допомогою яких засобів можна подолати умовне болото:
А. За допомогою жердин;
Б. Убрід з поручнями;
В. За допомогою «маятника»;
Г. За допомогою бума.
15. Укажіть мапи, які не використовують у туризмі:
А. Топографічні;
Б. Спортивні;
В. Пішохідні;
Г. Картосхеми.
16. Укажіть назву кута між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися:
А. Азимут;
Б. Периметр;
В. Орієнтування;
Г. Схема.
17. Укажіть розшифровку абрєвіатури КП:
А. Корегуючий пункт;
Б. Контрольний пункт;
В. Контактний пункт;
Г. Квадратний пункт.
18. Укажіть, що не потрібно для орієнтування на місцевості:
А. Компас;

- Б. Мапа;
- В. Мотузка;
- Г. Сантиметрова лінійка.

19. Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є: Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Седих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська:
- А. Легкої атлетики;
 - Б. Велосипедного спорту;
 - В. Гандболу;
 - Г. Гімнастики.
20. Назвіть верховну владу в олімпійському русі:
- А. Міжнародна олімпійська академія;
 - Б. Міжнародний олімпійський комітет;
 - В. Міжнародна асоціація спортивних федерацій;
 - Г. Міжнародний олімпійський конгрес.
21. Укажіть визначення поняття «фізичний розвиток»:
- А. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
 - Б. Процес розвитку фізичних якостей людини з допомогою фізичних вправ;
 - В. Рівень фізичної працездатності;
 - Г. Рівень розвитку фізичних якостей.
22. Укажіть 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.
23. Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою:
- А. Калланетика;
 - Б. Стретчинг;
 - В. Стипель-чез;
 - Г. Марафон.
24. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла:
- А. Розбіг;
 - Б. Приземлення;
 - В. Політ;
 - Г. Відштовхування.
25. Назвіть місто, у якому був проведений перший футбольний матч в Україні:
- А. Київ;
 - Б. Львів;
 - В. Харків;
 - Г. Донецьк.
26. Укажіть, у якій послідовності в комплексі ранкової гімнастики повинні виконуватися перераховані нижче вправи: 1) дихальні, 2) для зміцнення м'язів і підвищення гнучкості, 3) потягування, 4) біг з переходом на ходьбу, 5) ходьба з поступовим підвищенням частоти кроків, 6) стрибки, 7) почергове напруження і розслаблення м'язів, 8) біг у повільному темпі:
- А. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
 - Б. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;

- В.** 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4;
Г. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.
- 27.** Назвіть рік заснування гандболу:
А. 1905 р.;
Б. 1900 р.;
В. 1895 р.;
Г. 1898 р.
- 28.** Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
А. Групування;
Б. Перекат;
В. Приземлення;
Г. Упор.
- 29.** Укажіть, до якого типу гімнастики належить ритмічна:
А. Оздоровчої гімнастики;
Б. Спортивної гімнастики;
В. Розвивальної гімнастики;
Г. Ранкової гімнастики.
- 30.** Укажіть 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.
- 31.** Назвіть найбільш економний і швидкісний спосіб плавання:
А. Кроль на грудях;
Б. Кроль на спині;
В. Батерфляй;
Г. Брас.
- 32.** Назвіть рік створення гри у волейбол:
А. 1885 р.;
Б. 1910 р.;
В. 1895 р.;
Г. 1875 р.
- 33.** Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:
А. Гандболу;
Б. Водного поло;
В. Футболу;
Г. Баскетболу.
- 34.** Укажіть, метання якого снаряду не входить до програми офіційних змагань з легкої атлетики:
А. Списа;
Б. Гранати;
В. Молота;
Г. Штовхання ядра.
- 35.** Укажіть, що розуміють під фізичною якістю «сила»:
А. Здатність людини піднімати важкі предмети;
Б. Здатність людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напружень;

- В.** Здатність людини діяти на зовнішні сили за рахунок зовнішнього опору.
- Г.** Комплекс властивостей організму, що дають змогу долати зовнішній опір або протидіяти йому.

36. Укажіть, що визначає тип темпераменту:

- А.** Соціальний стан;
- Б.** Властивості нервової системи;
- В.** Властивості характеру;
- Г.** Статуру.

ВАРІАНТ 2

1. Укажіть спосіб, який не належить до подолання умовного яру:
 - А. За допомогою колоди (бума);
 - Б. За допомогою «маятника»;
 - В. За допомогою жердин;
 - Г. За допомогою паралельних мотузок.
2. Укажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує:
 - А. Техніка пішохідного туризму (ТПТ);
 - Б. Крос-похід;
 - В. Крос-змагання;
 - Г. Техніка водного туризму.
3. Укажіть, якої категорії складності туристських походів не існує:
 - А. 1;
 - Б. 6;
 - В. 8;
 - Г. 2.
4. Укажіть, при якій травмі транспортування потерпілого здійснюється лежачи:
 - А. Перелом стегна;
 - Б. Розрив зв'язок;
 - В. Перелом ребер;
 - Г. Вивих суглоба.
5. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
 - А. Туризм;
 - Б. Тріатлон;
 - В. Бодібілдинг;
 - Г. Марафон.
6. Укажіть вид туризму, який не є засобом пересування:
 - А. Пішохідний;
 - Б. Кінний;
 - В. Екологічний;
 - Г. Велосипедний.
7. Укажіть із переліку, що не належить до видів пересування по схилах:
 - А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
8. Укажіть, якого виду вузлів не існує:
 - А. Для скріплення мотузок;
 - Б. Для обв'язок;
 - В. Похідні;
 - Г. Допоміжні вузли.
9. Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів:
 - А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».

10. Укажіть, якого виду багаття не існує:
- А. «Курінь»;
 - Б. «Зірка»;
 - В. «Лісове»;
 - Г. «Тайгове».
11. Укажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:
- А. Розтягування підлоги;
 - Б. Розтягування даху;
 - В. Розтягування бокових стін;
 - Г. Встановлення стійок.
12. Назвіть спорядження, яке не належить до туристського:
- А. Карабін;
 - Б. Каремат;
 - В. Курбет;
 - Г. Компас.
13. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А. «Ткацький»;
 - Б. «Схоплюючий»;
 - В. «Академічний»;
 - Г. «Брамшкотовий».
14. Назвіть вузол, який не належить до групи «для обв'язок»:
- А. «Булінь»;
 - Б. «Прямий»;
 - В. «Вісімка»;
 - Г. «Подвійний провідник».
15. Укажіть спосіб подолання умовної річки:
- А. За допомогою траверсу схилу;
 - Б. За допомогою навісної переправи;
 - В. За допомогою жердин;
 - Г. За допомогою купин.
16. Виберіть із запропонованого, за допомогою яких засобів можна подолати умовне болото:
- А. За допомогою жердин;
 - Б. Убрід з поручнями;
 - В. За допомогою «мятника»;
 - Г. За допомогою бума.
17. Укажіть мапи, які не використовують у туризмі:
- А. Топографічні;
 - Б. Спортивні;
 - В. Пішохідні;
 - Г. Картосхеми.
18. Укажіть назву кута між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися:
- А. Азимут;
 - Б. Периметр;
 - В. Орієнтування;
 - Г. Схема.
19. Укажіть, на чию честь проводили античні Олімпійські ігри:

- А. Посейдона – бога морів;
Б. Зевса – володаря богів і людей;
В. Аполлона – бога світла, музики та поезії;
Г. Діоніса – бога вина та виноробства.
20. 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.
21. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
А. Фазою приземлення;
Б. Фазою польоту;
В. Фазою відштовхування;
Г. Фазою підготовки.
22. Виберіть із запропонованого завдання, що вирішуються під час уроків фізичної культури і тренувальних занять з будь-якого виду спорту:
А. Освітні;
Б. Виховні;
В. Оздоровчі;
Г. Освітні, виховні, оздоровчі.
23. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства:
А. Біг;
Б. Стрибки;
В. Спортивна ходьба;
Г. Метання.
24. Укажіть вид гімнастики, що належить до спортивних видів:
А. Художня гімнастика;
Б. Лікувальна гімнастика;
В. Ритмічна гімнастика;
Г. Ранкова гімнастика.
25. Укажіть вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату:
А. Вправи на витривалість;
Б. Вправи на координацію рухів;
В. Вправи на швидкість рухів;
Г. Силові вправи.
26. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
А. Англія;
Б. США;
В. Канада;
Г. Бразилія.
27. Укажіть покарання, яке призначають у футболі за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика:
А. Штрафний удар;
Б. Вільний удар;
В. Кутовий удар;
Г. Удар від воріт.

- 28.** Укажіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:
- А.** Брас;
 - Б.** Батерфляй;
 - В.** Кроль на спині;
 - Г.** Кроль на грудях.
- 29.** Укажіть характеристику фізичної перевтоми:
- А.** Зниження продуктивності інтелектуальної роботи;
 - Б.** Підвищення збудженості;
 - В.** Зниження швидкості, інтенсивності, узгодженості та ритмічності рухів;
 - Г.** Відсутність напруження і скорочення м'язів.
- 30.** Укажіть, із чого складається гра у волейбол:
- А.** Партій;
 - Б.** Таймів;
 - В.** Періодів;
 - Г.** Сетів.
- 31.** Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:
- А.** Масою;
 - Б.** Нічим;
 - В.** Кольором;
 - Г.** Об'ємом.
- 32.** Укажіть назву лиж, призначених для лижних гонок:
- А.** Бігові;
 - Б.** Слаломні;
 - В.** Туристичні;
 - Г.** Прогулянкові.
- 33.** Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:
- А.** Настрій, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон;
 - Б.** Життєва ємність легенів, апетит, сон;
 - В.** Зріст, маса тіла, апетит, сон;
 - Г.** Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.
- 34.** Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:
- А.** Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної);
 - Б.** Високі результати у професійній і спортивній діяльності;
 - В.** Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
 - Г.** Здатність до тривалої роботи.
- 35.** Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
- А.** Календар змагань;
 - Б.** Правила змагань;
 - В.** Положення про змагання;
 - Г.** Програма змагань.
- 36.** Виберіть із запропонованого 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.

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть, що не потрібно для орієнтування на місцевості:
 - А. Компас;
 - Б. Мапа;
 - В. Мотузка;
 - Г. Сантиметрова лінійка.
2. Виберіть із запропонованого визначення поняття «туристський бівуак»:
 - А. Туристський намет;
 - Б. Туристичний маршрут;
 - В. Туристський табір;
 - Г. Туристський рюкзак.
3. Укажіть, що визначає тип темпераменту:
 - А. Соціальний стан;
 - Б. Властивості нервової системи;
 - В. Властивості характеру;
 - Г. Статуру.
4. Укажіть, яке орієнтування не входить до змагань зі спортивного орієнтування:
 - А. Орієнтування у заданому напрямку;
 - Б. Орієнтування за вибором;
 - В. Орієнтування за складністю;
 - Г. Орієнтування по лінії.
5. Укажіть назву колективного відвідування певних об'єктів із пізнавальною або науковою метою:
 - А. Екскурсія;
 - Б. Туристський похід;
 - В. Прогулянка;
 - Г. Похід вихідного дня.
6. Укажіть спосіб, який не належить до подолання умовного яру:
 - А. За допомогою колоди (бума);
 - Б. За допомогою «маятника»;
 - В. За допомогою жердин;
 - Г. За допомогою паралельних мотузок.
7. Укажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує:
 - А. Техніка пішохідного туризму (ТПТ);
 - Б. Крос-похід;
 - В. Крос-змагання;
 - Г. Техніка водного туризму.
8. Укажіть, якої категорії складності туристських походів не існує:
 - А. 1;
 - Б. 6;
 - В. 8;
 - Г. 2.
9. Укажіть, при якій травмі транспортування потерпілого здійснюється лежачи:
 - А. Перелом стегна;
 - Б. Розрив зв'язок;
 - В. Перелом ребер;
 - Г. Вивих суглоба.

10. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
- А. Туризм;
 - Б. Тріатлон;
 - В. Бодібілдинг;
 - Г. Марафон.
11. Виберіть із запропонованого вид туризму, який не є засобом пересування:
- А. Пішохідний;
 - Б. Кінний;
 - В. Екологічний;
 - Г. Велосипедний.
12. Укажіть з переліку, що не належить до видів пересування по схилах:
- А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
13. Укажіть, якого виду вузлів не існує:
- А. Для скріплення мотузок;
 - Б. Для обв'язок;
 - В. Похідні;
 - Г. Допоміжні.
14. Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів:
- А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».
15. Укажіть, якого виду багаття не існує:
- А. «Курінь»;
 - Б. «Зірка»;
 - В. «Лісове»;
 - Г. «Тайгове».
16. Укажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:
- А. Розтягування підлоги;
 - Б. Розтягування даху;
 - В. Розтягування бокових стін;
 - Г. Встановлення стійок.
17. Назвіть спорядження, яке не належить до туристського:
- А. Карабін;
 - Б. Каремат;
 - В. Курбет;
 - Г. Компас.
18. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А. «Ткацький»;
 - Б. «Схоплюючий»;
 - В. «Академічний»;
 - Г. «Брамшкотовий».

19. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом:
- А. Стартова лихоманка;
 - Б. Стартова апатія;
 - В. Бойова готовність;
 - Г. Стартова байдужість.
20. Укажіть кількість кольорів на олімпійському прапорі:
- А. 5;
 - Б. 6;
 - В. 7;
 - Г. 8.
21. Назвіть довжину марафонської дистанції:
- А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 42 км 100 м.
22. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
- А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
23. Укажіть назву легкоатлетичних стрибків через горизонтальну перешкоду:
- А. У довжину;
 - Б. У висоту;
 - В. У глибину;
 - Г. Опорний стрибок.
24. Виберіть з переліку визначення терміна «калланетика»:
- А. Гімнастика статичних вправ;
 - Б. Гімнастика з професійною спрямованістю;
 - В. Атлетична гімнастика;
 - Г. Ритмічна гімнастика.
25. Укажіть назву комплексу заходів, спрямованих на гарантування безпеки у процесі виконання вправ:
- А. Страхування;
 - Б. Допомога;
 - В. Медичне забезпечення;
 - Г. Контроль за виконанням вправ.
26. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні:
- А. Інтервал;
 - Б. Дистанція;
 - В. Фланг;
 - Г. Стрій.
27. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Укажіть місце, де у футболі встановлюють м'яч, призначаючи пенальті:
- А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
 - Б. На місце, де зафіксували порушення;

- В.** На середню лінію;
Г. На кутовій позначці.
- 28.** З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його:
- А.** Віталій Кличко;
Б. Валерій Борзов;
В. Сергій Бубка;
Г. Андрій Шевченко.
- 29.** Назвіть місто, у якому відбудуться XXX Олімпійські ігри 2012 р.:
- А.** Лондон (Велика Британія);
Б. Москва (Росія);
В. Париж (Франція);
Г. Монреаль (Канада).
- 30.** Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віктор Чукарін, Лариса Латиніна, Поліна Астахова, Борис Шахлін, Лілія Подкопаєва, Стелла Захарова, Валерій Гончаров:
- А.** Плавання;
Б. Легка атлетика;
В. Спортивна гімнастика;
Г. Академічна гребля.
- 31.** Укажіть 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.
- 32.** Виберіть з переліку завдання, що вирішуються під час уроків фізичної культури і тренувальних занять з будь-якого виду спорту:
- А.** Освітні;
Б. Виховні;
В. Оздоровчі;
Г. Освітні, виховні, оздоровчі.
- 33.** Назвіть спортсмена, якому належить рекорд світу зі стрибків із жердиною:
- А.** Сергій Бубка;
Б. Валерій Борзов;
В. Віктор Бризгін;
Г. Олександр Голубничий.
- 34.** Укажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:
- А.** Золотою медаллю;
Б. Вінком з гілок оливи;
В. Вінком з гілок лавра;
Г. Вінком з гілок селери.
- 35.** Укажіть, у якому році та де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:
- А.** 776 р. у Римі (Італія);
Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
В. 1900 р. у Парижі (Франція);
Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).

36. Укажіть визначення поняття «уміння»:

- А.** Система підготовки, спрямована на оволодіння людиною різноманітними фізичними вправами;
- Б.** Рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення;
- В.** Рівень оволодіння людиною руховими діями, при якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення;
- Г.** Здатність людини виконувати рухові дії.

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть, що не потрібно для орієнтування на місцевості:
 - А. Компас;
 - Б. Мапа;
 - В. Мотузка;
 - Г. Сантиметрова лінійка.
2. Укажіть визначення поняття «туристський бівуак»:
 - А. Туристський намет;
 - Б. Туристичний маршрут;
 - В. Туристський табір;
 - Г. Туристський рюкзак.
3. Укажіть, яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна: 1) витривалість, 2) гнучкість, 3) швидкість, 4) сила:
 - А. 1, 2, 3, 4;
 - Б. 2, 3, 1, 4;
 - В. 3, 2, 4, 1;
 - Г. 4, 2, 3, 1.
4. Укажіть спосіб, який не належить до подолання умовного яру:
 - А. За допомогою колоди (бума);
 - Б. За допомогою «маятника»;
 - В. За допомогою жердин;
 - Г. За допомогою паралельних мотузок.
5. Укажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує:
 - А. Техніка пішохідного туризму (ТПТ);
 - Б. Крос-похід;
 - В. Крос-змагання;
 - Г. Техніка водного туризму.
6. Укажіть, якої категорії складності туристських походів не існує:
 - А. 1;
 - Б. 6;
 - В. 8;
 - Г. 2.
7. Укажіть, при якій травмі транспортування потерпілого здійснюється лежачи:
 - А. Перелом стегна;
 - Б. Розрив зв'язок;
 - В. Перелом ребер;
 - Г. Вивих суглоба.
8. Укажіть, якого виду багаття не існує:
 - А. «Курінь»;
 - Б. «Зірка»;
 - В. «Лісове»;
 - Г. «Тайгове».
9. Укажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:
 - А. Розтягування підлоги;
 - Б. Розтягування даху;

- В.** Розтягування бокових стін;
Г. Встановлення стійок.
- 10.** Назвіть спорядження, яке не належить до туристського:
- А.** Карабін;
Б. Каремат;
В. Курбет;
Г. Компас.
- 11.** Укажіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А.** «Ткацький»;
Б. «Схоплюючий»;
В. «Академічний»;
Г. «Брамшкотовий».
- 12.** Назвіть вузол, який не належить до групи «для обв'язок»:
- А.** «Буліль»;
Б. «Прямий»;
В. «Вісімка»;
Г. «Подвійний провідник».
- 13.** Укажіть спосіб подолання умовної річки:
- А.** За допомогою траверсу схилу;
Б. За допомогою навісної переправи;
В. За допомогою жердин;
Г. За допомогою купин.
- 14.** Укажіть, за допомогою яких засобів можна подолати умовне болото:
- А.** За допомогою жердин;
Б. Убрід з поручнями;
В. За допомогою «маятника»;
Г. За допомогою бума.
- 15.** Укажіть мапи, які не використовують у туризмі:
- А.** Топографічні;
Б. Спортивні;
В. Пішохідні;
Г. Картосхеми.
- 16.** Укажіть назву кута між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися:
- А.** Азимут;
Б. Периметр;
В. Орієнтування;
Г. Схема.
- 17.** Розшифруйте аббревіатуру КП:
- А.** Корегуючий пункт;
Б. Контрольний пункт;
В. Контактний пункт;
Г. Квадратний пункт.
- 18.** Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
- А.** Туризм;

- Б.** Триатлон;
- В.** Бодібілдинг;
- Г.** Марафон.

- 19.** Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
- А.** 334 р. до н. е.;
 - Б.** 776 р. до н. е.;
 - В.** 1050 р. до н. е.;
 - Г.** 135 р. до н.е.
- 20.** Виберіть з переліку визначення поняття «методика»:
- А.** Сукупність різноманітних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами, і форм організації заняття;
 - Б.** Система викладання і передачі досвіду підростаючому поколінню;
 - В.** Процес і результат діяльності людини;
 - Г.** Засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини для виконання нею своїх соціальних обов'язків.
- 21.** Укажіть визначення поняття «гігієна»:
- А.** Наука про здоров'я;
 - Б.** Наука про чистоту;
 - В.** Наука про загартування;
 - Г.** Наука про раціональне харчування.
- 22.** Виберіть з переліку 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.
- 23.** Укажіть кількість фаз стрибка в довжину з розбігу:
- А.** 3;
 - Б.** 4;
 - В.** 5;
 - Г.** 2.
- 24.** Зазначте фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
- А.** Розбіг;
 - Б.** Відштовхування;
 - В.** Політ;
 - Г.** Приземлення.
- 25.** Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості:
- А.** Кросовий біг;
 - Б.** Фартлек;
 - В.** Стипель-чез;
 - Г.** Біг з перешкодами.
- 26.** Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
- А.** Англія;
 - Б.** США;
 - В.** Канада;
 - Г.** Бразилія.

27. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначити покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Призначаючи пенальті у футболі, м'яч встановлюється:
- А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
 - Б. На місце, де зафіксовано порушення;
 - В. На середню лінію;
 - Г. На кутовій позначці.
28. Укажіть покарання, яке призначається за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика в футболі:
- А. Штрафний удар;
 - Б. Вільний удар;
 - В. Кутовий удар;
 - Г. Удар від воріт.
29. Укажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол:
- А. 7 гравців;
 - Б. 5 гравців;
 - В. 6 гравців;
 - Г. 8 гравців.
30. Укажіть розмір гандбольного майданчика:
- А. 30 м × 30 м;
 - Б. 35 м × 20 м;
 - В. 40 м × 25 м;
 - Г. 40 м × 20 м.
31. Назвіть засновника волейболу:
- А. Нільс Хольгрєн;
 - Б. Джеймс Нейсміт;
 - В. Вільям Морган;
 - Г. Давід Холстен.
32. Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:
- А. Вагою;
 - Б. Нічим;
 - В. Кольором;
 - Г. Формою.
33. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:
- А. Партій;
 - Б. Таймів;
 - В. Періодів;
 - Г. Сетів.
34. Зазначте, на якій висоті знаходиться верхній край волейбольної сітки для юнаків віком 15–16 років:
- А. 220 см;
 - Б. 230 см;
 - В. 240 см;
 - Г. 243 см.

35. Укажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:

- А.** Не дається зовсім;
- Б.** 3 хв;
- В.** 5 хв;
- Г.** 10 хв.

36. Назвіть засновника баскетболу:

- А.** Нільс Хольгер;
- Б.** Джеймс Нейсміт;
- В.** Вільям Морган;
- Г.** Давід Холстен.

ВАРІАНТ 5

1. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
 - А. Туризм;
 - Б. Триатлон;
 - В. Бодібілдинг;
 - Г. Марафон.
2. Укажіть вид туризму, який не є засобом пересування:
 - А. Пішохідний туризм;
 - Б. Кінний туризм;
 - В. Екологічний туризм;
 - Г. Велосипедний туризм.
3. Укажіть з переліку, що не належить до видів пересування по схилах:
 - А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
4. Укажіть, якого виду вузлів не існує:
 - А. Для скріплення мотузок;
 - Б. Для обв'язок;
 - В. Похідні;
 - Г. Допоміжні вузли.
5. Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів:
 - А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».
6. Укажіть, якого виду багаття не існує:
 - А. «Курінь»;
 - Б. «Зірка»;
 - В. «Лісове»;
 - Г. «Тайгове».
7. Укажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:
 - А. Розтягування підлоги;
 - Б. Розтягування даху;
 - В. Розтягування бокових стін;
 - Г. Встановлення стійок.
8. Назвіть спорядження, яке не належить до туристського:
 - А. Карабін;
 - Б. Каремат;
 - В. Курбет;
 - Г. Компас.
9. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
 - А. «Ткацький»;
 - Б. «Схоплюючий»;

- В. «Академічний»;
- Г. «Брамшкотовий».

10. Назвіть вузол, який не належить до групи «для обв'язок»:

- А. «Буліль»;
- Б. «Прямий»;
- В. «Вісімка»;
- Г. «Подвійний провідник».

11. Укажіть спосіб подолання умовної річки:

- А. За допомогою траверсу схилу;
- Б. За допомогою навісної переправи;
- В. За допомогою жердин;
- Г. За допомогою купин.

12. Укажіть, за допомогою яких засобів можна подолати умовне болото:

- А. За допомогою жердин;
- Б. Убрід з поручнями;
- В. За допомогою «маятника»;
- Г. За допомогою бума.

13. Укажіть мапи, які не використовують у туризмі:

- А. Топографічні;
- Б. Спортивні;
- В. Пішохідні;
- Г. Картосхеми.

14. Укажіть назву кута між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися:

- А. Азимут;
- Б. Периметр;
- В. Орієнтування;
- Г. Схема.

15. Укажіть, якого виду туризму не існує:

- А. Етнічного;
- Б. Фестивального;
- В. Велосипедного;
- Г. Водного.

16. Укажіть, у якій послідовності в комплексі ранкової гімнастики повинні виконуватися перераховані нижче вправи: 1) дихальні, 2) для зміцнення м'язів і підвищення гнучкості, 3) потягування, 4) біг з переходом на ходьбу, 5) ходьба з поступовим підвищенням частоти кроків, 6) стрибки, 7) по чергове напруження і розслаблення м'язів, 8) біг у повільному темпі:

- А. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
- Б. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;
- В. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4;
- Г. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.

17. Укажіть, що не потрібно для орієнтування на місцевості:

- А. Компаса;
- Б. Мапи;
- В. Мотузки;
- Г. Сантиметрової лінійки.

18. Укажіть визначення поняття «туристський бівуак»:
- А. Туристський намет;
 - Б. Туристичний маршрут;
 - В. Туристський табір;
 - Г. Туристський рюкзак.
19. Укажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є: Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Седих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська:
- А. Легкої атлетики;
 - Б. Велосипедного спорту;
 - В. Гандболу;
 - Г. Гімнастики.
20. Назвіть верховну владу в олімпійському русі:
- А. Міжнародна олімпійська академія;
 - Б. Міжнародний олімпійський комітет;
 - В. Міжнародна асоціація спортивних федерацій;
 - Г. Міжнародний олімпійський конгрес.
21. Укажіть, хто складає олімпійську клятву:
- А. Спортсмени;
 - Б. Спортсмени і судді;
 - В. Спортсмени, судді і глядачі;
 - Г. Судді.
22. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:
- А. В Олімпії;
 - Б. В Афінах;
 - В. У Спарті;
 - Г. На горі Олімп.
23. Укажіть визначення поняття «фізичний розвиток»:
- А. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
 - Б. Процес розвитку фізичних якостей людини з допомогою фізичних вправ;
 - В. Рівень фізичної працездатності;
 - Г. Рівень розвитку фізичних якостей.
24. Укажіть 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.
25. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Силу.
26. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
- А. Ядро;

- Б. Диск;
- В. Молот;
- Г. Спис.

27. Укажіть довжину марафонської дистанції:

- А. 42 км 195 м;
- Б. 42 км;
- В. 42 км 147 м;
- Г. 42 км 100 м.

28. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту:

- А. Кросовий біг;
- Б. Спринтерський біг;
- В. Стаєрський біг;
- Г. Біг на середні дистанції.

29. Укажіть визначення поняття «уміння»:

- А. Система підготовки, спрямована на оволодіння людиною різноманітними фізичними вправами;
- Б. Рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення;
- В. Рівень оволодіння людиною руховими діями, при якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення;
- Г. Здатність людини виконувати рухові дії.

30. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла:

- А. Розбіг;
- Б. Приземлення;
- В. Політ;
- Г. Відштовхування.

31. Укажіть кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу:

- А. 22 гравці;
- Б. 11 гравців;
- В. 44 гравці;
- Г. 32 гравці.

32. Назвіть місто, у якому був проведений перший футбольний матч в Україні:

- А. Київ;
- Б. Львів;
- В. Харків;
- Г. Донецьк.

33. Укажіть ширину та висоту футбольних воріт:

- А. 7,00 м × 2,50 м;
- Б. 7,40 м × 2,40 м;
- В. 7,32 м × 2,44 м;
- Г. 8,32 м × 3,44 м.

34. Назвіть рік заснування гандболу:

- А. 1905 р.;
- Б. 1900 р.;
- В. 1895 р.;
- Г. 1898 р.

35. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:

- А.** Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної);
- Б.** Високі результати у професійній і спортивній діяльності;
- В.** Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
- Г.** Здатність до тривалої роботи.

36. Укажіть визначення поняття «навичка»:

- А.** Процес оволодіння людиною руховими діями, необхідними для її життєдіяльності;
- Б.** Ступінь володіння дією, при виконанні якої управління рухом відбувається автоматично – не потребує спеціально спрямованої уваги на неї;
- В.** Здатність людини переміщувати своє тіло у просторі й у часі;
- Г.** Рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення.

ПРОФІЛЬ «ПЛАВАННЯ»

ВАРІАНТ 1

1. Назвіть найбільш економний і швидкісний спосіб плавання:
 - А. Кроль на грудях;
 - Б. Кроль на спині;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Брас.
2. Укажіть, який спортивний спосіб плавання розпочинається на змаганнях стартом з води:
 - А. Брас;
 - Б. Кроль на спині;
 - В. Кроль на грудях;
 - Г. Батерфляй.
3. Назвіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:
 - А. Брас;
 - Б. Батерфляй;
 - В. Кроль на спині;
 - Г. Кроль на грудях.
4. Укажіть, скільки плавців можуть одночасно стартувати на одній доріжці:
 - А. 1;
 - Б. 2;
 - В. 3;
 - Г. 4.
5. Укажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:
 - А. Кроль на спині;
 - Б. Брас;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Кроль на грудях.
6. Назвіть, на яких Олімпійських іграх плавання увійшло до олімпійської програми:
 - А. Ігри I Олімпіади 1896 р.;
 - Б. Ігри IV Олімпіади 1908 р.;
 - В. Ігри II Олімпіади 1900 р.;
 - Г. Ігри III Олімпіади 1904 р.
7. Укажіть, яким стилем проводилися змагання з плавання на Іграх I Олімпіади:
 - А. Вільний стиль;
 - Б. Брас;
 - В. На боку;
 - Г. Кроль на грудях.
8. Укажіть, на яких Іграх Олімпіади почали змагатися з плавання не вільним, а визначеним стилем:
 - А. Ігри I Олімпіади 1896 р.;
 - Б. Ігри IV Олімпіади 1908р.;
 - В. Ігри II Олімпіади 1900 р.;
 - Г. Ігри III Олімпіади 1904 р.
9. Укажіть визначення поняття «спортивне тренування»:
 - А. Рухи або дії, що використовують для розвитку уроджених здібностей;

- Б.** Процес спортивного удосконалення, спрямований на розвиток певних якостей для досягнення спортсменом найкращих результатів;
- В.** Процес формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей і здібностей людини, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності;
- Г.** Система заходів, що використовують для розвитку систем організму людини.
- 10.** Укажіть кількість комплектів олімпійських нагород, розіграних на XXIX Олімпійських іграх, з плавання серед чоловіків:
- А.** 17;
Б. 10;
В. 12;
Г. 15.
- 11.** Укажіть, яку довжину має олімпійський басейн:
- А.** 50 м;
Б. 45,7 м;
В. 91,4 м (100 ярдів);
Г. 100 м.
- 12.** Укажіть, якої дистанції не існує в олімпійській програмі з плавання:
- А.** 100 м комплексне плавання;
Б. 400 м комплексне плавання;
В. 200 м на спині;
Г. 800 м вільним стилем.
- 13.** Укажіть довжину найкоротшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:
- А.** 25 м;
Б. 50 м;
В. 75 м;
Г. 100 м.
- 14.** Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:
- А.** 10 000 м;
Б. 1500 м;
В. 15 000 м;
Г. 1000 м.
- 15.** Укажіть кількість плавців, які входять до складу команди в естафетному плаванні:
- А.** 10;
Б. 4;
В. 8;
Г. 6.
- 16.** Виберіть з переліку, якими способами і в якому порядку долають 100-метрові відрізки плавці в комбінованій естафеті 4 × 100 м:
- А.** На спині, брас, батерфляй, вільний стиль;
Б. На спині, батерфляй, вільний стиль, брас;
В. Брас, на спині, вільний стиль, батерфляй;
Г. Вільний стиль, брас, батерфляй, на спині.
- 17.** Назвіть, хто виборов найбільшу кількість олімпійських медалей з плавання:
- А.** Марк Спітц (США);
Б. Метью Біонді (США);
В. Олександр Попов (Росія);
Г. Майкл-Фред Фелпс (США).

18. Укажіть, яку українську плавчиню журналісти з любов'ю називають «золотою рибкою»:
- А. Марину Юрченко;
 - Б. Галину Прозуменщикову;
 - В. Яну Клочкову;
 - Г. Світлану Бондаренко.
19. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
- А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н. е.
20. 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.
21. Укажіть визначення поняття «гігієна»:
- А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
22. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це ... »:
- А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що становить собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
 - Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
 - В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
 - Г. Шкільний урок.
23. Укажіть 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.
24. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу:
- А. 3;
 - Б. 4;
 - В. 5;
 - Г. 2.
25. Зазначте фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
- А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
26. Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості:
- А. Кросовий біг;
 - Б. Фартлек;

- В.** Стипель-чез;
Г. Біг з перешкодами.
- 27.** Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
А. Англія;
Б. США;
В. Канада;
Г. Бразилія.
- 28.** Укажіть ефективні вправи для розвитку швидкості реакції:
А. Рухливі і спортивні ігри;
Б. Швидкісно-силові вправи;
В. Вправи циклічного характеру;
Г. Єдиноборства.
- 29.** Укажіть покарання, яке призначається за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика в футболі:
А. Штрафний удар;
Б. Вільний удар;
В. Кутовий удар;
Г. Удар від воріт.
- 30.** Укажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол:
А. 7 гравців;
Б. 5 гравців;
В. 6 гравців;
Г. 8 гравців.
- 31.** Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
А. Календар змагань;
Б. Правила змагань;
В. Положення про змагання;
Г. Програма змагань.
- 32.** Назвіть засновника волейболу:
А. Нільс Хольгрєн;
Б. Джеймс Нейсміт;
В. Вільям Морган;
Г. Давід Холстен.
- 33.** Укажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:
А. Масою;
Б. Нічим;
В. Кольором;
Г. Формою.
- 34.** Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:
А. Партій;
Б. Таймів;
В. Періодів;
Г. Сетів.
- 35.** Укажіть назву тренувальних циклів (залежно від тривалості), на основі яких будується процес спортивного тренування:
А. Тренувальні, змагальні, відновлювальні;

- Б.** Мікроцикли, мезоцикли, макроцикли;
- В.** Оперативні, поточні, підсумкові;
- Г.** Підготовчі, основні, змагальні.

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

- А.** Легка атлетика;
- Б.** Художня гімнастика;
- В.** Футбол;
- Г.** Спортивна гімнастика.

ВАРІАНТ 2

1. Укажіть, якими способами і в якому порядку долають 100-метрові відрізки плавці в комбінованій естафеті 4 × 100 м:
 - А. На спині, брас, батерфляй, вільний стиль;
 - Б. На спині, батерфляй, вільний стиль, брас;
 - В. Брас, на спині, вільний стиль, батерфляй;
 - Г. Вільний стиль, брас, батерфляй, на спині.
2. Укажіть, як відбувається передача естафети в плаванні:
 - А. Передачею естафети світловим сигналом;
 - Б. Торканням бортика басейна;
 - В. Торканням плавця, який пливе наступним етапом;
 - Г. Не має значення.
3. Укажіть, рухи якого спортивного способу плавання нагадують рухи жабенят:
 - А. Кроль на грудях;
 - Б. Кроль на спині;
 - В. Брас;
 - Г. Батерфляй.
4. Укажіть, з якого місця в басейні розпочинається старт під час змагання з плавання:
 - А. Вишки;
 - Б. Бортика;
 - В. Тумбочки;
 - Г. Трампліна.
5. Укажіть, як виконують фініш на дистанціях при плаванні брас:
 - А. Одночасне торкання обома руками;
 - Б. Торкання будь-якою частиною тіла;
 - В. Торкання лівою рукою;
 - Г. Торкання правою рукою.
6. Назвіть, що з плавального екіпірування дозволяють використовувати плавцю під час змагань:
 - А. Ласты;
 - Б. Плавальні окуляри;
 - В. Лопатки;
 - Г. Манжети.
7. Назвіть пристрій, який можна використовувати на змаганнях для підвищення швидкості плавання:
 - А. Нарукавники;
 - Б. Ласты;
 - В. Лопатки;
 - Г. Жодний.
8. Укажіть, скільки фальстартів дозволено зробити за правилами змагань:
 - А. Жодного;
 - Б. Один;
 - В. Два;
 - Г. Три.
9. Укажіть, яка температура води повинна бути в басейні під час проведення змагань з плавання на Олімпійських іграх:
 - А. 18–20 °С;

- Б.** 20–24 °С;
- В.** 25–27 °С;
- Г.** 28–30 °С.

10. Позначте, скільки метрів може плисти під водою плавець після старту:

- А.** 10 м;
- Б.** 15 м;
- В.** 3 м;
- Г.** 5 м.

11. Укажіть, скільки рухів під водою після старту може виконати плавець-брасист:

- А.** Руками – 1, ногами – 1;
- Б.** Руками – 2, ногами – 2;
- В.** Руками – 3;
- Г.** Жодного.

12. Назвіть, хто з плавців виборів найбільшу кількість олімпійських медалей з плавання:

- А.** Марк Спітц (США);
- Б.** Метью Біонді (США);
- В.** Олександр Попов (Росія);
- Г.** Майкл-Фред Фелпс (США).

13. Укажіть, яким стилем проводилися змагання з плавання на I Олімпійських іграх:

- А.** Вільний стиль;
- Б.** Брас;
- В.** На боку;
- Г.** Кроль на грудях.

14. Укажіть, на яких Олімпійських іграх почали змагатися з плавання не вільним, а визначеним стилем:

- А.** Ігри I Олімпіади 1896 р.;
- Б.** Ігри IV Олімпіади 1908 р.;
- В.** Ігри II Олімпіади 1900 р.;
- Г.** Ігри III Олімпіади 1904 р.

15. Укажіть характеристику фізичної перевтоми:

- А.** Зниження продуктивності інтелектуальної роботи;
- Б.** Підвищення збудженості;
- В.** Зниження швидкості, інтенсивності, узгодженості та ритмічності рухів;
- Г.** Відсутність напруження і скорочення м'язів.

16. Укажіть кількість комплектів олімпійських нагород, розіграних на XXIX Олімпійських іграх, з плавання серед чоловіків:

- А.** 17;
- Б.** 10;
- В.** 12;
- Г.** 15.

17. Укажіть, яку довжину має олімпійський басейн:

- А.** 50 м;
- Б.** 45,7 м;
- В.** 91,4 м (100 ярдів);
- Г.** 100 м.

18. Укажіть, чим визначається рівень розвитку фізичних якостей людини:
- А. Тестами;
 - Б. Індивідуальними спортивними результатами;
 - В. Розрядними нормативами єдиної спортивної класифікації;
 - Г. Індивідуальною реакцією організму на зовнішнє навантаження.
19. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
- А. Молитву;
 - Б. Клятву на вірність батьківщині;
 - В. Заклинання;
 - Г. Олімпійську клятву.
20. Укажіть кількість кольорів на олімпійському прапорі:
- А. 5;
 - Б. 6;
 - В. 7;
 - Г. 8.
21. 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».
22. Укажіть, як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону:
- А. Смолоскиповою естафетою;
 - Б. Первозять ескортом мотоциклістів, прихований від людських очей;
 - В. Первозять броньованим автомобілем у лампаді;
 - Г. Первозять літаком у капсулі.
23. Назвіть довжину легкоатлетичної марафонської дистанції:
- А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 42 км 100 м.
24. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
- А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
25. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом:
- А. Стартова лихоманка;
 - Б. Стартова апатія;
 - В. Бойова готовність;
 - Г. Стартова байдужість.
26. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
- А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.

27. Виберіть з переліку визначення терміна «калланетика»:
- А. Гімнастика статичних вправ;
 - Б. Гімнастика з професійною спрямованістю;
 - В. Атлетична гімнастика;
 - Г. Ритмічна гімнастика.
28. Укажіть назву комплексу заходів, спрямованих на гарантування безпеки у процесі виконання вправ:
- А. Страхування;
 - Б. Допомога;
 - В. Медичне забезпечення;
 - Г. Контроль за виконанням вправ.
29. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні:
- А. Інтервал;
 - Б. Дистанція;
 - В. Фланг;
 - Г. Стрій.
30. 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.
31. Слово «гімнастика» походить від грецького «gymnazo». Укажіть його значення:
- А. «Треную», «вправляюся»;
 - Б. «Прогулянка», «подорож»;
 - В. «Вдосконалююсь», «тренуюсь»;
 - Г. «Загартовуюсь», «відпочиваю».
32. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:
- А. Туризм;
 - Б. Тріатлон;
 - В. Бодібілдинг;
 - Г. Стипль-чез.
33. Укажіть, якого виду туризму за засобом пересування не існує:
- А. Пішохідний туризм;
 - Б. Кінний туризм;
 - В. Екологічний туризм;
 - Г. Велосипедний туризм.
34. Укажіть, що не належить до видів пересування по схилах:
- А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
35. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:
- А. Гандбол;
 - Б. Водне поло;

- В.** Футбол;
- Г.** Баскетбол.

36. Назвіть спортсмена, якому належить рекорд світу зі стрибків із жердиною:

- А.** Сергій Бубка;
- Б.** Валерій Борзов;
- В.** Віктор Бризгін;
- Г.** Олександр Голубничий.

ВАРІАНТ 3

- 1. Назвіть, коли плавання увійшло до олімпійської програми:**
- А.** Ігри I Олімпіади 1896 р.;
 - Б.** Ігри IV Олімпіади 1908 р.;
 - В.** Ігри II Олімпіади 1900 р.;
 - Г.** Ігри III Олімпіади 1904 р.
- 2. Укажіть, яким стилем проводилися змагання з плавання на Іграх I Олімпіади:**
- А.** Вільний стиль;
 - Б.** Брас;
 - В.** На боку;
 - Г.** Кроль на грудях.
- 3. Укажіть, коли на Іграх Олімпіад почали змагатися з плавання не вільним, а визначеним стилем:**
- А.** Ігри I Олімпіади 1896 р.;
 - Б.** Ігри IV Олімпіади 1908 р.;
 - В.** Ігри II Олімпіади 1900 р.;
 - Г.** Ігри III Олімпіади 1904 р.
- 4. Укажіть, у якій послідовності в комплексі ранкової гімнастики повинні виконуватися перераховані нижче вправи: 1) дихальні, 2) для зміцнення м'язів і підвищення гнучкості, 3) потягування, 4) біг з переходом на ходьбу, 5) ходьба з поступовим підвищенням частоти кроків, 6) стрибки, 7) по чергове напруження і розслаблення м'язів, 8) біг у повільному темпі:**
- А.** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
 - Б.** 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4;
 - В.** 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4;
 - Г.** 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.
- 5. Укажіть кількість комплектів олімпійських нагород, розіграних на Іграх XXIX Олімпіади, з плавання серед чоловіків:**
- А.** 17;
 - Б.** 10;
 - В.** 12;
 - Г.** 15.
- 6. Укажіть, яку довжину має олімпійський басейн:**
- А.** 50 м;
 - Б.** 45,7 м;
 - В.** 91,4 м (100 ярдів);
 - Г.** 100 м.
- 7. Укажіть, якої дистанції не існує в олімпійській програмі з плавання:**
- А.** 400 м батерфляєм;
 - Б.** 400 м комплексного плавання;
 - В.** 200 м на спині;
 - Г.** 800 м вільним стилем.
- 8. Укажіть довжину найкоротшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:**
- А.** 25 м;
 - Б.** 50 м;
 - В.** 75 м;
 - Г.** 100 м.

9. Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:
- А. 10 000 м;
 - Б. 1500 м;
 - В. 15 000 м;
 - Г. 1000 м.
10. Укажіть кількість плавців, які входять до складу команди в естафетному плаванні:
- А. 2;
 - Б. 4;
 - В. 8;
 - Г. 6.
11. Виберіть із запропонованого, якими способами й у якому порядку долають 100-метрові відрізки плавці в комбінованій естафеті 4 × 100 м:
- А. На спині, брас, батерфляй, вільний стиль;
 - Б. На спині, батерфляй, вільний стиль, брас;
 - В. Брас, на спині, вільний стиль, батерфляй;
 - Г. Вільний стиль, брас, батерфляй, на спині.
12. Укажіть, як відбувається передача етапів в естафетному плаванні:
- А. Передачею естафети світловим сигналом;
 - Б. Торканням бортика басейна;
 - В. Торканням плавця, який пливе наступним етапом;
 - Г. Не має значення.
13. Укажіть визначення поняття «методика»:
- А. Сукупність різноманітних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами, і форм організації заняття.
 - Б. Система викладання і передачі досвіду підростаючому поколінню.
 - В. Процес і результат діяльності людини.
 - Г. Засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини для виконання нею своїх соціальних обов'язків.
14. Укажіть, з якого місця в басейні розпочинається старт під час змагання з плавання:
- А. Вишки;
 - Б. Бортика;
 - В. Тумбочки;
 - Г. Трампліна.
15. Укажіть, як виконують фініш на дистанціях у плаванні брасом:
- А. Одночасне торкання обома руками;
 - Б. Торкання будь-якою частиною тіла;
 - В. Торкання лівою рукою;
 - Г. Торкання правою рукою.
16. Назвіть, що з плавального екіпірування дозволяють використовувати плавцю під час змагань:
- А. Ласти;
 - Б. Плавальні окуляри;
 - В. Лопатки;
 - Г. Манжети.
17. Позначте пристрій, який можна використовувати на змаганнях для підвищення швидкості плавання:
- А. Нарукавники;

- Б. Ласты;
- В. Лопатки;
- Г. Жодний.

18. Укажіть визначення поняття «спортивне тренування»:

- А. Рухи або дії, що використовують для розвитку уроджених здібностей;
- Б. Процес спортивного удосконалення, спрямований на розвиток певних якостей для досягнення спортсменом найкращих результатів.
- В. Процес формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей і здібностей людини, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності;
- Г. Система заходів, що використовують для розвитку систем організму людини.

19. Укажіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:

- А. 334 р. до н. е.;
- Б. 776 р. до н. е.;
- В. 1050 р. до н. е.;
- Г. 135 р. до н. е.

20. Укажіть значення поняття «олімпіада»:

- А. Поширене жіноче ім'я;
- Б. Назва поліса Стародавньої Греції;
- В. Ім'я однієї з дочок бога Зевса;
- Г. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми.

21. Укажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:

- А. Золотою медаллю;
- Б. Вінком з гілок оливи;
- В. Вінком з гілок лавра;
- Г. Вінком з гілок селери.

22. Укажіть снаряд для метання, який летить довше:

- А. Молот;
- Б. Спис;
- В. Диск;
- Г. Граната.

23. Укажіть, як називають людину, яка дає старт на змаганнях:

- А. Суддя;
- Б. Стартер;
- В. Хронометрист;
- Г. Секретар.

24. Укажіть основні засоби спортивного тренування:

- А. Фізичні вправи;
- Б. Оздоровчі сили природи;
- В. Гігієнічні фактори;
- Г. Тренажер.

25. Укажіть частину заняття, в яку доцільно включати вправи для розвитку швидкості з метою досягнення найвищого ефекту:

- А. Кінець підготовчої частини заняття;
- Б. Початок основної частини заняття;
- В. Середина основної частини заняття;
- Г. Кінець основної частини заняття.

26. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це...»:
- А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
 - Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
 - В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
 - Г. Шкільний урок.
27. Укажіть покарання, яке призначається за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика у футболі:
- А. Штрафний удар;
 - Б. Вільний удар;
 - В. Кутовий удар;
 - Г. Удар від воріт.
28. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А. «Ткацький»;
 - Б. «Схоплюючий»;
 - В. «Академічний»;
 - Г. «Брамшкотовий».
29. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:
- А. Партій;
 - Б. Таймів;
 - В. Періодів;
 - Г. Сетів.
30. Укажіть назву кута між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися:
- А. Азимут;
 - Б. Периметр;
 - В. Орієнтування;
 - Г. Стретчинг.
31. Назвіть вік українського баскетболу:
- А. 100 років;
 - Б. 90 років;
 - В. Понад 100 років;
 - Г. 80 років.
32. Укажіть висоту, на якій розташований верхній край волейбольної сітки для дівчат віком 15–16 років:
- А. 200 см;
 - Б. 220 см;
 - В. 210 см;
 - Г. 224 см.
33. Укажіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі:
- А. Не дається зовсім;
 - Б. 3 хв;
 - В. 5 хв;
 - Г. 10 хв.
34. Назвіть українських олімпійців, удостоєних високого звання Герой України:
- А. Василь Ломаченко (бокс) і Наталія Добринська (легка атлетика);

- Б.** Сергій Бубка (легка атлетика) і Яна Клочкова (плавання);
- В.** Олексій Михайличенко (футбол) і Володимир Кличко (бокс);
- В.** Юрій Білоног (легка атлетика) і Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастика).

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

- А.** Плавання;
- Б.** Легка атлетика;
- В.** Спортивна гімнастика;
- Г.** Академічна гребля.

36. Укажіть 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.

ВАРІАНТ 4

1. Назвіть найбільш економний і швидкісний спосіб плавання:
 - А. Кроль на грудях;
 - Б. Кроль на спині;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Брас.
2. Укажіть, який спортивний спосіб плавання розпочинається стартом з води на змаганнях:
 - А. Брас;
 - Б. На спині;
 - В. Вільний стиль;
 - Г. Батерфляй.
3. Назвіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:
 - А. Брас;
 - Б. Батерфляй;
 - В. Кроль на спині;
 - Г. Кроль на грудях.
4. Укажіть, скільки плавців можуть одночасно стартувати на одній доріжці:
 - А. 1;
 - Б. 2;
 - В. 3;
 - Г. 4.
5. Укажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:
 - А. Кроль на спині;
 - Б. Брас;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Кроль на грудях.
6. Укажіть, коли плавання увійшло до олімпійської програми:
 - А. Ігри I Олімпіади 1896 р.;
 - Б. Ігри IV Олімпіади 1908 р.;
 - В. Ігри II Олімпіади 1900 р.;
 - Г. Ігри III Олімпіади 1904 р.
7. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
 - А. Гімнастична перекладина;
 - Б. Гімнастична скакалка;
 - В. Гімнастичний козел;
 - Г. Гімнастична лава.
8. Укажіть, коли на Іграх Олімпіад почали змагатися з плавання не вільним, а визначеним стилем:
 - А. Ігри I Олімпіади 1896 р.;
 - Б. Ігри IV Олімпіади 1908 р.;
 - В. Ігри II Олімпіади 1900 р.;
 - Г. Ігри III Олімпіади 1904 р.
9. Укажіть, скільки дисциплін входить до олімпійської програми з плавання:
 - А. 6;
 - Б. 8;

- В. 5;**
Г. 10.
- 10. Укажіть кількість комплектів олімпійських нагород, розіграних на Іграх XXIX Олімпіади, з плавання серед чоловіків:**
А. 17;
Б. 10;
В. 12;
Г. 15.
- 11. Укажіть, яку довжину має олімпійський басейн:**
А. 50 м;
Б. 45,7 м;
В. 91,4 м (100 ярдів);
Г. 100 м.
- 12. Укажіть, якої дистанції не існує в олімпійській програмі з плавання:**
А. 400 м брасом;
Б. 400 м комплексне плавання;
В. 200 м на спині;
Г. 800 м вільним стилем.
- 13. Укажіть довжину найкоротшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:**
А. 25 м;
Б. 50 м;
В. 75 м;
Г. 100 м.
- 14. Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:**
А. 10 000 м;
Б. 1500 м;
В. 15 000 м;
Г. 1000 м.
- 15. Укажіть кількість плавців, які входять до складу команди в естафетному плаванні:**
А. 2;
Б. 4;
В. 8;
Г. 6.
- 16. Укажіть, з чого рекомендовано починати процес навчання руховим діям:**
А. Основи техніки;
Б. Ведучої ланки техніки;
В. Підвідних вправ;
Г. Виконання вправи в цілому.
- 17. Укажіть, як відбувається зміна етапів в естафетному плаванні:**
А. Передачею естафети світловим сигналом;
Б. Торканням бортика басейна;
В. Торканням плавця, який пливе наступним етапом;
Г. Не має значення.
- 18. Укажіть ефективні вправи для розвитку швидкості реакції:**
А. Рухливі і спортивні ігри;

- Б. Швидкісно-силові вправи;
В. Вправи циклічного характеру;
Г. Єдиноборства.
19. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
А. Молитву;
Б. Клятву вірності Батьківщині;
В. Заклинання;
Г. Олімпійську клятву.
20. Назвіть кількість кольорів на олімпійському прапорі:
А. 5;
Б. 6;
В. 7;
Г. 8.
21. 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».
22. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства:
А. Біг;
Б. Стрибки;
В. Спортивна ходьба;
Г. Метання.
23. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
А. Ядро;
Б. Диск;
В. Молот;
Г. Спис.
24. Назвіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
А. Багатоскоки;
Б. Біг спиною вперед;
В. Біг схресним кроком;
Г. Пересування приставним кроком.
25. Укажіть, до яких вправ належить біг на середні й довгі дистанції:
А. На витривалість;
Б. На швидкість;
В. На силу;
Г. На гнучкість.
26. Укажіть вправи, що належать до акробатичних:
А. Вис на перекладині;
Б. Перекид вперед;
В. Багатоскоки;
Г. Вправи для профілактики зору.

27. Укажіть снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А. Гімнастична перекладина;
 - Б. Гімнастична скакалка;
 - В. Гімнастичний козел;
 - Г. Гімнастична лава.
28. Виберіть із переліку висловлювань ті, що стосуються терміна «стретчинг»:
- А. Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів;
 - Б. Комплекс статичних вправ;
 - В. Комплекс вправ для підтримання фізичної та розумової працездатності;
 - Г. Комплекс вправ для профілактики порушень правильної постави.
29. Укажіть назву звичного 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.
30. Укажіть з переліку, що не належить до видів пересування по схилах:
- А. Підйом;
 - Б. Траверс схилу;
 - В. Переправа по колоді;
 - Г. Спуск.
31. Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
- А. Календар змагань;
 - Б. Правила змагань;
 - В. Положення про змагання;
 - Г. Програма змагань.
32. Укажіть вузли, які не належать до туристських вузлів:
- А. «Бабин вузол»;
 - Б. «Прямий вузол»;
 - В. «Потрійний провідник»;
 - Г. «Вісімка».
33. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
- А. Англія;
 - Б. США;
 - В. Канада;
 - Г. Бразилія.
34. Укажіть час виникнення футболу:
- А. Початок XIX ст.;
 - Б. Середина XIX ст.;
 - В. Кінець XIX ст.;
 - Г. Початок XX ст.
35. Виберіть з переліку визначення поняття «гнучкість»:
- А. Здатність рухового апарату, що визначається рухливістю його частин;
 - Б. Здатність верхніх кінцівок здійснювати рухи амплітудного характеру;
 - В. Здатність хребта забезпечувати виконання нахилів;
 - Г. Вправи на координацію рухів.

36. Назвіть вправи для розвитку гнучкості:

- А. Вправи амплітудного характеру;
- Б. Стрибкові вправи;
- В. Багатоскоки;
- Г. Стройові вправи.

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть, скільки дисциплін входить до олімпійської програми з плавання:
 - А. 6;
 - Б. 8;
 - В. 5;
 - Г. 10.
2. Укажіть кількість комплектів олімпійських нагород, розіграних на Іграх XXIX Олімпіади, з плавання серед чоловіків:
 - А. 17;
 - Б. 10;
 - В. 12;
 - Г. 15.
3. Укажіть, яку довжину має олімпійський басейн:
 - А. 50 м;
 - Б. 45,7 м;
 - В. 91,4 м (100 ярдів);
 - Г. 100 м.
4. Укажіть, якої дистанції не існує в олімпійській програмі з плавання:
 - А. 400 м брасом;
 - Б. 400 м комплексне плавання;
 - В. 200 м на спині;
 - Г. 800 м вільним стилем.
5. Укажіть довжину найкоротшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:
 - А. 25 м;
 - Б. 50 м;
 - В. 75 м;
 - Г. 100 м.
6. Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання:
 - А. 10 000 м;
 - Б. 1500 м;
 - В. 15 000 м;
 - Г. 1000 м.
7. Укажіть кількість плавців, які входять до складу команди в естафетному плаванні:
 - А. 2;
 - Б. 4;
 - В. 8;
 - Г. 6.
8. Укажіть, якими способами й у якому порядку долають 100-метрові відрізки плавці в комбінованій естафеті 4 × 100 м:
 - А. На спині, брас, батерфляй, вільний стиль;
 - Б. На спині, батерфляй, вільний стиль, брас;
 - В. Брас, на спині, вільний стиль, батерфляй;
 - Г. Вільний стиль, брас, батерфляй, на спині.
9. Укажіть, як відбувається зміна етапів в естафетному плаванні:
 - А. Передачею естафети світловим сигналом;

- Б.** Торканням бортика басейна;
В. Торканням плавця, який пливе наступним етапом;
Г. Не має значення.
- 10.** Укажіть частину заняття, в яку доцільно включати вправи для розвитку швидкості з метою досягнення найвищого ефекту:
А. Кінець підготовчої частини заняття;
Б. Початок основної частини заняття;
В. Середина основної частини заняття;
Г. Кінець основної частини заняття.
- 11.** Укажіть, з якого місця в басейні розпочинається старт під час змагання з плавання:
А. Вишки;
Б. Бортика;
В. Тумбочки;
Г. Трампліна.
- 12.** Укажіть, як виконують фініш на дистанціях у плаванні брасом:
А. Одночасне торкання обома руками;
Б. Торкання будь-якою частиною тіла;
В. Торкання лівою рукою;
Г. Торкання правою рукою.
- 13.** Назвіть, що з плавального екіпірування дозволяють використовувати плавцю під час змагань:
А. Ласті;
Б. Плавальні окуляри;
В. Лопатки;
Г. Манжети.
- 14.** Назвіть пристрій, який можна використовувати на змаганнях для підвищення швидкості плавання:
А. Нарукавники;
Б. Ласті;
В. Лопатки;
Г. Жодний.
- 15.** Укажіть визначення поняття «навичка»:
А. Процес оволодіння людиною руховими діями, необхідними для її життєдіяльності;
Б. Ступінь володіння дією, при виконанні якої управління рухом відбувається автоматично – не потребує спеціально спрямованої уваги на неї;
В. Здатність людини переміщувати своє тіло у просторі й у часі;
Г. Рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення.
- 16.** Укажіть, яка температура води повинна бути в басейні під час проведення змагань з плавання на Іграх Олімпіад:
А. 18–20 °С;
Б. 20–24 °С;
В. 25–27 °С;
Г. 28–30 °С.
- 17.** Укажіть, скільки метрів може плисти під водою плавець після старту:
А. 10 м;

- Б. 15 м;
- В. 3 м;
- Г. 5 м.

18. Укажіть, скільки рухів під водою після старту може виконати плавець-брасист:

- А. Руками – 1, ногами – 1;
- Б. Руками – 2, ногами – 2;
- В. Руками – 3;
- Г. Жодного.

19. Укажіть, на честь кого проводили античні Олімпійські ігри:

- А. Посейдона – бога морів;
- Б. Зевса – володаря богів і людей;
- В. Аполлона – бога світла, музики та поезії;
- Г. Діоніса – бога вина та виноробства.

20. 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.

21. 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.

22. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:

- А. Вільям Брукс;
- Б. П'єр де Кубертен;
- В. Анрі-Мартін Дідон;
- Г. Деметріус Вікелас.

23. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби:

- А. Фазою приземлення;
- Б. Фазою польоту;
- В. Фазою відштовхування;
- Г. Фазою підготовки.

24. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середніх:

- А. 100 м;
- Б. 800 м;
- В. 5000 м;
- Г. 400 м.

25. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства:

- А. Біг;
- Б. Стрибки;
- В. Спортивна ходьба;
- Г. Метання.

26. Укажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:

- А. Циклічні;

- Б. Ациклічні;
В. Змішані;
Г. Статичні.
27. Укажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А. Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;
В. Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична лава.
28. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:
- А. Групування;
Б. Страхування;
В. Рівновага;
Г. Упор.
29. Укажіть вправи, спрямовані на профілактику порушень постави:
- А. Вправи з гімнастичною палицею;
Б. Стрибки у довжину з місця;
В. Піднімання тулуба з положення лежачи в сід;
Г. Акробатичні вправи.
30. Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів:
- А. «Бабин вузол»;
Б. «Прямий вузол»;
В. «Потрійний провідник»;
Г. «Вісімка».
31. Укажіть, що з переліку не належить до туристського спорядження:
- А. Карабін;
Б. Каремат;
В. Курбет;
Г. Компас.
32. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок»:
- А. «Ткацький»;
Б. «Схоплюючий»;
В. «Академічний»;
Г. «Брамшкотовий».
33. Укажіть основні засоби спортивного тренування:
- А. Фізичні вправи;
Б. Оздоровчі сили природи;
В. Гігієнічні фактори;
Г. Тренажер.
34. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «сила»:
- А. Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль;
Б. Здатність людини піднімати предмети значної ваги;
В. Здатність людини долати зовнішній опір;
Г. Здатність людини тривало виконувати вправу.
35. Укажіть вправи, які застосовують для розвитку сили:
- А. Подолання неграничних обтяжень із граничним числом повторень (до відказу), використання обтяжень граничної ваги, статичні навантаження;

- Б.** Подолання неграничних обтяжень із граничним числом повторень (до відказу), використання обтяжень граничної ваги, тривалий біг;
- В.** Використання обтяжень граничної маси, статичні навантаження;
- Г.** Статичні навантаження.

36. Назвіть основний засіб фізичного виховання:

- А.** Фізична вправа;
- Б.** Сонячні і повітряні ванни;
- В.** Раціональне харчування;
- Г.** Здоровий сон.

ПРОФІЛЬ «БАСКЕТБОЛ»

ВАРІАНТ 1

1. Позначте, які засоби фізичної культури застосовують для виховання сили:
 - А. Вправи з обтяженням;
 - Б. Вправи з бігу;
 - В. Вправи із застосуванням дошки Євмінова;
 - Г. Човникові вправи.
2. Укажіть визначення поняття «гігієна»:
 - А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
3. Укажіть, розвиток якої фізичної якості необхідний для більшості професій:
 - А. Гнучкість;
 - Б. Спритність;
 - В. Витривалість;
 - Г. Швидкість.
4. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
 - А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н. е.
5. 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.
6. Укажіть, у якому році й де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:
 - А. 776 р. у Римі (Італія);
 - Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
 - В. 1900 р. у Парижі (Франція);
 - Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).
7. Позначте, для виховання яких фізичних якостей застосовують різновиди бігу на 30, 50, 100 м:
 - А. Витривалості;
 - Б. Гнучкості;
 - В. Сили;
 - Г. Швидкості.
8. Укажіть, як називається система застосування вправ на гнучкість:
 - А. Стретчинг;
 - Б. Аеробіка;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Лібера.

9. Укажіть, які якості виховують за рахунок застосування різновидів стрибків:
- А. Швидкісно-силові якості, стрибкову витривалість;
 - Б. Швидкісно-силові якості;
 - В. Стрибкову витривалість;
 - Г. Витривалість.
10. Позначте, в якому році був засвоєний баскетбол:
- А. 1891 р.;
 - Б. 1765 р.;
 - В. 1905 р.;
 - Г. 1895 р.
11. Укажіть, хто був засновником баскетболу:
- А. Нільс Хольгрен;
 - Б. Джеймс Нейсміт;
 - В. Вільям Морган;
 - Г. Давід Холстен.
12. Позначте, які заборони були у перших правилах гри з баскетболу:
- А. Утримати м'яч над головою;
 - Б. Утримати м'яч однією рукою;
 - В. Утримати м'яч двома руками;
 - Г. Утримати м'яч передпліччям або тілом.
13. Укажіть, у якому році вперше в Україні почав культивуватися баскетбол:
- А. 1910 р.;
 - Б. 1908 р.;
 - В. 1900 р.;
 - Г. 1917 р.
14. Назвіть українського баскетболіста, чемпіона Олімпійських ігор:
- А. Сергій Коваленко;
 - Б. Олександр Сальніков;
 - В. Андрій Подковиров;
 - Г. Юрій Виставкін.
15. Назвіть одного з українських баскетболістів, який грав у професійній лізі НБА:
- А. Олександр Волков;
 - Б. Анатолій Полівода;
 - В. Геннадій Чечура;
 - Г. Володимир Ткаченко.
16. Укажіть розміри баскетбольного майданчика:
- А. 30 м × 17 м;
 - Б. 29 м × 16 м;
 - В. 28 м × 18 м;
 - Г. 28 м × 15 м.
17. Позначте, з якого номера починається нумерація на майках гравців-баскетболістів у чемпіонаті України:
- А. з № 3;
 - Б. з № 4;
 - В. з № 5;
 - Г. з № 6.

18. Укажіть, скільки секунд нападаюча команда може знаходитися на своїй половині поля:
- А. 3 с;
 - Б. 5 с;
 - В. 8 с;
 - Г. 10 с.
19. Укажіть, які вправи розвивають стрибучість:
- А. Крос;
 - Б. Вправи на гнучкість;
 - В. Загальнорозвивальні вправи;
 - Г. Різноманітні серійні стрибки.
20. Позначте, якими вправами удосконалюють загальну витривалість:
- А. Застосовують вправи на гнучкість;
 - Б. Застосовують вправи на швидкість;
 - В. Застосовують вправи для розвитку спритності;
 - Г. Застосовують різноманітні циклічні вправи.
21. Укажіть, які якості виховують бігові вправи на короткі дистанції:
- А. Швидкість;
 - Б. Гнучкість;
 - В. Спритність;
 - Г. Витривалість.
22. Укажіть, якою частиною кисті утримують м'яч у виконанні передачі м'яча в баскетболі:
- А. Середньою частиною долоні;
 - Б. Середньою частиною долоні і пальцями;
 - В. Долонями;
 - Г. Пальцями.
23. Укажіть, куди цілиться гравець при виконанні кидка однією рукою у стрибку під кутом 45 градусів від кільця:
- А. У центр кільця;
 - Б. У верхній кут маленького квадрата;
 - В. У верхній кут щита;
 - Г. У центр маленького квадрата.
24. Укажіть елемент правильного виконання техніки ведення м'яча в баскетболі:
- А. Ноги у суглобах прямі;
 - Б. Голова направлена прямо;
 - В. М'яч різко штовхається долонею;
 - Г. Тулуб тримається рівно.
25. Укажіть, на якій частині стопи гравець повинен знаходитися у захищеній стійці:
- А. На повній стопі;
 - Б. На п'ятках;
 - В. На зовнішній стороні стопи;
 - Г. На носках.
26. Позначте, які дії захисника є правильними при підборі м'яча від щита:
- А. Зустрічає нападаючого руками;
 - Б. Блокує нападаючого спиною;
 - В. Блокує нападаючого боком;
 - Г. Блокує нападаючого грудьми.

- 27.** Укажіть, у якому положенні знаходяться руки захисника при активному захисті в баскетболі:
- А.** Одна рука піднята вгору, друга – в одну із сторін;
 - Б.** Виставлені вперед;
 - В.** Розставлені у сторони;
 - Г.** Опущені донизу.
- 28.** Назвіть варіант швидкого прориву в баскетболі:
- А.** Веденням м'яча;
 - Б.** З центровим гравцем;
 - В.** Позиційним нападом;
 - Г.** Поперечним веденням.
- 29.** Назвіть простіший спосіб взаємодії двох гравців:
- А.** Дриблінгом;
 - Б.** Трикутником;
 - В.** Передав м'яч і вийшов;
 - Г.** Вісімкою.
- 30.** Укажіть, яку назву має система командного нападу, яка організовується під кошиком суперника:
- А.** Позиційний напад;
 - Б.** Швидкий прорив;
 - В.** Система нападу довгою передачею;
 - Г.** Система нападу із центровим гравцем.
- 31.** Назвіть один з видів командних захисних дій у баскетболі:
- А.** Захист вісімкою;
 - Б.** Захист 4–1;
 - В.** Персональний захист;
 - Г.** Захист 1–4.
- 32.** Назвіть один з варіантів персонального захисту в баскетболі:
- А.** Персональний захист з переключенням;
 - Б.** Зонний захист;
 - В.** Персональний захист 1–3–1;
 - Г.** Персональний захист 2–2–1.
- 33.** Укажіть один з агресивних видів захисту в баскетболі:
- А.** Персональний захист з груповим відбором;
 - Б.** Пресинг по всьому полю;
 - В.** Персональний захист без переключення;
 - Г.** Щільний персональний захист.
- 34.** Укажіть на типову помилку при виконанні кидка м'яча в баскетболі:
- А.** М'яч тримається долонями;
 - Б.** Ноги в колінах згинаються;
 - В.** М'яч проноситься біля обличчя;
 - Г.** М'яч випускається хльостким рухом кисті.
- 35.** Укажіть на характерну помилку при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей:
- А.** Лікті розведені в сторони;
 - Б.** Лікті біля тулуба;
 - В.** Завершують передачу хльостким рухом кисті;
 - Г.** Руки витягують уперед.

36. Укажіть на типову помилку при виконанні ведення м'яча в баскетболі:

- А.** Кисть руки плавно направляє м'яч у підлогу;
- Б.** М'яч ударяється об підлогу під кожний крок;
- В.** Кисть руки плавно зустрічає м'яч від підлоги;
- Г.** Гравець опустил голову та дивиться на м'яч.

ВАРІАНТ 2

1. Назвіть фізичну якість, розвиток якої підвищує показники бігу на короткі дистанції:
 - А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Сила;
 - Г. Гнучкість.
2. Укажіть, для профілактики яких захворювань застосовують ходьбу на носках, п'ятах, зовнішній і внутрішній сторонах стопи:
 - А. Для розробки гнучкості стопи;
 - Б. Постави;
 - В. Плоскостопості;
 - Г. Травм гомілковостопного суглоба.
3. Позначте, яка методика дає змогу оцінити рівень фізичного навантаження на уроці:
 - А. Виконання проби Руф'є;
 - Б. Виконання проби Генча;
 - В. Виконання проби Штанге;
 - Г. Вимірювання ЧСС.
4. Назвіть верховну владу в олімпійському русі:
 - А. Міжнародна олімпійська академія;
 - Б. Міжнародний олімпійський комітет;
 - В. Міжнародна асоціація спортивних федерацій;
 - Г. Міжнародний олімпійський конгрес.
5. Укажіть, хто складає олімпійську клятву:
 - А. Спортсмени;
 - Б. Спортсмени і судді;
 - В. Спортсмени, судді та глядачі;
 - Г. Судді.
6. Кожного високосного року біля вітваря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:
 - А. В Олімпії;
 - Б. В Афінах;
 - В. На горі Олімп;
 - Г. У Спарті.
7. Укажіть, які вправи забезпечують підвищення гнучкості:
 - А. Вправи з мінімальною амплітудою рухів;
 - Б. Вправи із силовим навантаженням;
 - В. Вправи з максимальною амплітудою рухів;
 - Г. Вправи на розслаблення.
8. Позначте, для виховання якої фізичної якості застосовують тренажери з обтяженням, гантелі, гири, амортизатори, силові вправи:
 - А. Сили;
 - Б. Витривалості;
 - В. Гнучкості;
 - Г. Спритності.
9. Укажіть, для удосконалення яких фізичних якостей застосовують човниковий біг:
 - А. Швидкісно-силових та швидкісної витривалості;

- Б. Швидкісної витривалості;
В. Швидкісно-силових;
Г. Швидкості.
10. Позначте, скільки гравців в одній команді грало у баскетбол на початку створення гри:
А. 9;
Б. 8;
В. 7;
Г. 6.
11. Укажіть, у якому місті була заснована гра у баскетбол:
А. Ванкувер (Канада);
Б. Лондон (Англія);
В. Спрингфілд (США);
Г. Марсель (Франція).
12. Укажіть, які заборони були в перших правилах гри:
А. Виконувати ведення м'яча;
Б. Штовхати суперника;
В. Кидати м'яч у кошик здалеку;
Г. По м'ячу бити однією рукою.
13. Укажіть, у якому місті України вперше почав культивуватися баскетбол:
А. Харкові;
Б. Львові;
В. Києві;
Г. Донецьку.
14. Назвіть українського баскетболіста – чемпіона Олімпійських ігор:
А. Олександр Волков;
Б. Вадим Гладун;
В. Микола Баглей;
Г. Василь Окіпняк.
15. Назвіть українського баскетболіста, який грав у професійній лізі НБА:
А. Олександр Сальніков;
Б. Олександр Волков;
В. Олександр Белостенний;
Г. Володимир Рижов.
16. Укажіть, на якій висоті розташовано баскетбольне кільце:
А. 3 м 10 см;
Б. 3 м 05 см;
В. 3 м;
Г. 2 м 95 см.
17. Укажіть, якими жестами суддя означає пробіжку гравця:
А. Коловими рухами прямих рук перед собою;
Б. Коловими рухами ніг;
В. Рухами рук вгору-вниз;
Г. Коловими рухами кулаків рук перед грудьми.
18. Укажіть, як повинен відреагувати суддя при умові, якщо захисник зачепить сітку баскетбольного кільця у момент кидка:
А. Призначити штрафний кидок;

- Б.** Зарахувати очки;
В. Покарати захисника фолом;
Г. Не зараховувати попадання.
- 19.** Позначте, для підвищення яких здібностей баскетболіста застосовують: серійні стрибки, зістрибування «у глибину», стрибки з обтяженням:
- А.** Стрибучості, стрибкової витривалості;
Б. Сили;
В. Витривалості;
Г. Стрибкової витривалості.
- 20.** Укажіть, удосконалення якої якості забезпечує застосування прискорень на 5, 10, 15, 20 м:
- А.** Спритності;
Б. Гнучкості;
В. Витривалості;
Г. Швидкості.
- 21.** Укажіть, які вправи застосовують для удосконалення спритності баскетболіста:
- А.** Раніш незнайомі вправи, що потребують виконання їх на високій швидкості;
Б. Вправи на швидкість;
В. Вправи на координацію рухів;
Г. Вправи на витривалість.
- 22.** Укажіть, куди направлені великі пальці рук при ловлі м'яча двома руками:
- А.** Один до одного;
Б. Один від одного;
В. Донизу;
Г. Догори.
- 23.** Позначте, куди цілиться гравець, який виконує штрафний кидок:
- А.** У центр кільця;
Б. У центр квадрата;
В. На передню частину кільця;
Г. На задню дужку кільця.
- 24.** Укажіть, що необхідно виконувати нападаючому при виконанні ведення м'яча:
- А.** Тримати ноги у суглобах прямо;
Б. Дивитися перед собою, не опускаючи голову донизу;
В. М'яч штовхати долонею;
Г. Тулуб зігнути вперед.
- 25.** Укажіть, у який момент захисник може застосовувати накривання м'яча:
- А.** Коли нападаючий готується випустити м'яч;
Б. Коли нападаючий виносить м'яч догори;
В. Коли нападаючий випускає м'яч з рук;
Г. Коли м'яч опускається в кошик.
- 26.** Позначте грубу помилку при виконанні пересувань у захисті:
- А.** Використання приставного кроку;
Б. Використання перехресного кроку;
В. Використання прискорень;
Г. Використання бігу спиною вперед.

27. Укажіть, у яких моментах гри захисник застосовує паралельну стійку:
- А. Коли нападаючий готується до ведення м'яча;
 - Б. Коли нападаючий веде м'яч;
 - В. Коли нападаючий готується виконати ведення або передачу м'яча;
 - Г. Коли нападаючий готується виконати кидок.
28. Позначте, як називаються швидкі командні тактичні взаємодії гравців у нападі:
- А. Позиційний напад;
 - Б. Система нападу без центрального;
 - В. Система нападу із центровим;
 - Г. Швидкий прорив.
29. Укажіть, якої геометричної фігури у взаємодіях швидкого прориву притримуються три гравці:
- А. Квадрат;
 - Б. Трикутник;
 - В. Вісімка;
 - Г. Лінія.
30. Укажіть, які функції в грі виконують гравці у баскетболі:
- А. Захисника, нападаючого, центрального;
 - Б. Захисника, лівого крайнього, центрального;
 - В. Півзахисника, центрального нападаючого, крайнього;
 - Г. Правого нападаючого, лівого крайнього, центрального.
31. Укажіть, як розташовані захисники, які грають концентрований захист:
- А. Близько від щита;
 - Б. Далеко від щита;
 - В. Біля центрального кола;
 - Г. У місці, де нападаючий з м'ячем.
32. Позначте, які бувають системи командного захисту:
- А. Персональний, зонний, комбінований;
 - Б. Персональний;
 - В. Комбінований;
 - Г. Зонний.
33. Позначте, який варіант захисту по всьому полю є найбільш агресивним:
- А. Зонний захист 3-2;
 - Б. Зонний захист 1-2-2;
 - В. Зонний захист 2-1-2;
 - Г. Зонний пресинг.
34. Укажіть на одну з помилок при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей:
- А. Лікті розведені в сторони;
 - Б. Лікті біля тулуба;
 - В. Завершують передачу хльостким рухом кисті;
 - Г. Руки витягують уперед.
35. Укажіть на типові помилки при виконанні кидка м'яча однією рукою у стрибку:
- А. Гравець у стрибку відхиляє тулуб назад;
 - Б. Гравець стрибає з обох ніг;
 - В. М'яч проноситься біля обличчя;
 - Г. Кисть випускає м'яч хльостким рухом.

36. Укажіть на типові помилки при виконанні штрафного кидка м'яча:

- А.** М'яч обертається назад;
- Б.** Лікоть руки проходить біля тулуба;
- В.** У момент завершення кидка кисть руки направлена догори;
- Г.** Рука проносить м'яч біля носа.

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть, які види спорту виховують професійно важливі якості, такі як: витривалість, силу, спритність, швидкість:
 - А. Спортивні ігри;
 - Б. Гирьовий спорт;
 - В. Плавання;
 - Г. Гімнастика.
2. Укажіть, для профілактики яких захворювань застосовують вправи за допомогою дошки Євмінова:
 - А. Розвитку гнучкості;
 - Б. Порушень постави;
 - В. Плоскостопості;
 - Г. Остеохондрозу.
3. Позначте, якими простішими методами вимірюються функціональні показники дихальної системи:
 - А. Ортостатичною пробою;
 - Б. Вимірюванням ЧСС;
 - В. Антропометричними вимірюваннями;
 - Г. Пробами Генча й Штанге.
4. Укажіть, на чю честь проводили античні Олімпійські ігри:
 - А. Зевса – володаря богів і людей;
 - Б. Посейдона – бога морів;
 - В. Аполлона – бога світла, музики та поезії;
 - Г. Діоніса – бога вина та виноробства.
5. 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.
6. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:
 - А. Вільям Брукс;
 - Б. П'єр де Кубертен;
 - В. Анрі-Мартін Дідон;
 - Г. Деметріус Вікелас.
7. Назвіть, яку якість неможливо удосконалювати за рахунок застосування рухливих ігор:
 - А. Швидкість;
 - Б. Гнучкість;
 - В. Витривалість;
 - Г. Спритність.
8. Укажіть, які вправи застосовують баскетболісти для удосконалення витривалості:
 - А. Вправи на гнучкість;
 - Б. Біг на 10 м, 20 м;
 - В. Біг на середні й довгі дистанції;
 - Г. Загальнорозвивальні вправи.

9. Позначте, чи буде тривале плавання у басейні удосконалювати витривалість баскетболіста:
- А. Так;
 - Б. Ні;
 - В. Частково;
 - Г. Можливо.
10. Укажіть, з чого було створено перше баскетбольне кільце:
- А. З кошика для персиків;
 - Б. З кошика для сміття;
 - В. З кошика для картоплі;
 - Г. З кошика для апельсинів.
11. Укажіть, у якому році були опубліковані перші правила з баскетболу:
- А. 1817 р.;
 - Б. 1892 р.;
 - В. 1901 р.;
 - Г. 1888 р.
12. Позначте, які заборони були в перших правилах гри з баскетболу:
- А. Утримати м'яч над головою;
 - Б. По м'ячу бити однією рукою;
 - В. Бити м'яч кулаком;
 - Г. Утримувати м'яч двома руками.
13. Укажіть, у якому спортивному товаристві України вперше став культивуватися баскетбол:
- А. «Спартак», м. Одеса;
 - Б. «Динамо», м. Київ;
 - В. Товариство рухливих ігор і забав, м. Львів;
 - Г. «Колос», м. Дніпропетровськ.
14. Назвіть українську баскетболістку, чемпіонку Олімпійських ігор:
- А. Наталія Потапова;
 - Б. Марина Іванова;
 - В. Марина Ткаченко;
 - Г. Людмила Поливода.
15. Назвіть один з кращих чоловічих баскетбольних клубів України:
- А. «Азовмаш-95»;
 - Б. «Волиньбаскет»;
 - В. БК «Азовмаш»;
 - Г. БК «Кіровоград».
16. Укажіть діаметр центрального кола:
- А. 3 м;
 - Б. 3 м 20 см;
 - В. 3 м 40 см;
 - Г. 3 м 60 см.
17. Укажіть, яким жестом суддя позначає гру ногою:
- А. Вказує пальцем на ногу;
 - Б. Піднімає ногу;
 - В. Піднімає руки догори;
 - Г. Згинає ногу у коліні.

18. Укажіть, скільки секунд відводиться для організації атакуючої дії однієї команди:
- А. 30 с;
 - Б. 28 с;
 - В. 24 с;
 - Г. 20 с.
19. Позначте, чи буде удосконалювати витривалість баскетболіста підвищення часу занять:
- А. Буде підвищувати втому;
 - Б. Так;
 - В. Ні;
 - Г. Можливо.
20. Укажіть, які якості баскетболістів будуть удосконалювати естафети з м'ячем:
- А. Гнучкість;
 - Б. Швидкість, спритність, витривалість;
 - В. Силу;
 - Г. Тільки витривалість.
21. Укажіть, чи потрібно розвивати гнучкість для баскетболіста:
- А. Ні;
 - Б. Так;
 - В. Частково;
 - Г. Можливо.
22. Укажіть, якими частинами кисті утримують м'яч при виконанні кидка м'яча у кошик:
- А. Середньою частиною долоні;
 - Б. Пальцями;
 - В. Середньою частиною долоні й пальцями;
 - Г. Долонями.
23. Позначте елемент правильного виконання ведення м'яча:
- А. Ноги у суглобах прямі;
 - Б. Голова опущена, гравець дивиться на м'яч;
 - В. М'яч м'яко направляється пальцями кисті до підлоги;
 - Г. М'яч м'яко направляється до підлоги долонею.
24. Укажіть, куди направлені великі пальці рук при ловлі м'яча двома руками:
- А. Один до одного;
 - Б. У сторони;
 - В. Донизу;
 - Г. Догори.
25. Укажіть, як виконується вибивання м'яча в баскетболі:
- А. Коротким рухом руки знизу догори;
 - Б. Зверху донизу;
 - В. Коротким рухом зліва направо;
 - Г. Коротким рухом справа наліво.
26. Назвіть один із прийомів гри у захисті в баскетболі:
- А. Кидок м'яча;
 - Б. Ведення м'яча;
 - В. Добивання м'яча;
 - Г. Накривання м'яча.

27. Позначте, як у баскетболі класифікують прийоми ведення гри у захисті (перехоплення, вибивання, виривання, накривання, підбор м'яча):
- А. Володіння;
 - Б. Оволодіння;
 - В. Обкладання;
 - Г. Оббивання.
28. Укажіть, які взаємодії двох гравців існують:
- А. Заслін;
 - Б. Ведення назустріч;
 - В. Трійка;
 - Г. Вісімка.
29. Укажіть, який варіант швидкого прориву найрезультативніший:
- А. Веденням м'яча;
 - Б. Короткими передачами;
 - В. Короткими передачами вздовж бокової лінії;
 - Г. Довгою передачею.
30. Позначте з пропонуваного, що є найбільш важливим в організації швидкого прориву:
- А. Організація першої передачі;
 - Б. Боротьба за оволодіння м'ячем під щитом;
 - В. Реалізація чисельної переваги;
 - Г. Страхування тилу.
31. Укажіть, який варіант захисту по всьому полю є найбільш агресивним:
- А. Зонний захист 3-2;
 - Б. Зонний захист 1-2-2;
 - В. Зонний захист 2-1-2;
 - Г. Зонний пресинг.
32. Укажіть, що є головним успіхом командних захисних дій після атаки на кільце суперника:
- А. Швидкий і одночасний перехід від нападу до захисту;
 - Б. Слідкувати за діями нападаючих;
 - В. Уважно слухати тренера;
 - Г. Своєчасно обговорити результативну атаку.
33. Назвіть один з принципів тактики захисних дій:
- А. Взаємодопомога;
 - Б. Пошана;
 - В. Порядність;
 - Г. Активність.
34. Укажіть на одну з помилок при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей:
- А. Коловий рух рук з м'ячем біля грудей;
 - Б. Лікті не відводять далеко від тулуба;
 - В. Руки випрямляють у ліктях;
 - Г. Немає руху, що завершує хльостом кистей.
35. Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
- А. Календар змагань;
 - Б. Правила змагань;
 - В. Положення про змагання;
 - Г. Програма змагань.

36. Позначте типові помилки при виконанні кидка м'яча однією рукою у стрибку:

- А. Тулуб нахилється вперед;
- Б. Гравець стрибає з обох ніг;
- В. М'яч проноситься біля обличчя;
- Г. Кисть випускає м'яч хльостким рухом.

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть, у якій послідовності проводяться комплекси вправ, що забезпечують успішну самореалізацію у майбутній професії:
 - А. Зверху донизу;
 - Б. Знизу доверху;
 - В. У будь-якій послідовності;
 - Г. З тулуба, рук, ніг.
2. Укажіть, яка фізична якість виховується за рахунок бігу на середні й довгі дистанції:
 - А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Сила;
 - Г. Гнучкість.
3. Позначте, яку вправу необхідно застосовувати для встановлення дихання:
 - А. Ходьбу;
 - Б. Повільний біг;
 - В. Гіпервентиляцію легень;
 - Г. Присідання.
4. Укажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
 - А. Молитву;
 - Б. Клятву вірності Батьківщині;
 - В. Заклинання;
 - Г. Олімпійську клятву.
5. Укажіть, скільки кольорів на олімпійському прапорі:
 - А. 5;
 - Б. 6;
 - В. 7;
 - Г. 8.
6. 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».
7. Укажіть, за рахунок яких засобів можливе підвищення загальної витривалості:
 - А. Силових вправ;
 - Б. Бігу на короткі дистанції;
 - В. Загальнорозвивальних вправ;
 - Г. Кросової підготовки.
8. Укажіть, чи розвивають спритність вправи з обтяженням:
 - А. Ні;
 - Б. Так;
 - В. Можливо;
 - Г. Завжди.
9. Позначте, яку якість будуть удосконалювати стрибки в довжину:
 - А. Силу;
 - Б. Стрибучість;

- В.** Витривалість;
Г. Координацію рухів.
- 10.** Укажіть, у якому році були проведені перші офіційні змагання з баскетболу:
А. 1892 р.;
Б. 1765 р.;
В. 1905 р.;
Г. 1895 р.
- 11.** Укажіть місце народження засновника баскетболу:
А. Лас-Вегас, США;
Б. Париж, Франція;
В. Спрингфілд, США;
Г. Ремсей, Канада.
- 12.** Позначте, які заборони були в перших правилах гри:
А. Виконувати ведення м'яча;
Б. Передавати м'яч партнеру;
В. Кидати м'яч у кошик;
Г. Бігати з м'ячем.
- 13.** Укажіть, скільки років українському баскетболу:
А. 80 років;
Б. 90 років;
В. 100 років;
Г. Понад 100 років.
- 14.** Назвіть українського баскетболіста, чемпіона Олімпійських ігор:
А. Сергій Коваленко;
Б. Андрій Подковиров;
В. Юрій Виставкін;
Г. Геннадій Чечура.
- 15.** Назвіть українського баскетболіста, який грав у професійній лізі НБА:
А. Анатолій Ткаченко;
Б. Геннадій Защук;
В. Станіслав Медведенко;
Г. Віктор Гуревич.
- 16.** Укажіть, із скількох періодів складається гра в баскетбол:
А. Двох по 20 хв;
Б. Трьох по 15 хв;
В. Чотирьох по 10 хв;
Г. Чотирьох по 12 хв.
- 17.** Укажіть, якими жестами суддя означає обопільний фол:
А. Імітує поштовх;
Б. Схрещує над головою кулаки;
В. Перехвачує зап'ясток;
Г. Указує пальцем на гравця.
- 18.** Позначте, при якій кількості гравців гра в баскетбол може починатися:
А. Тільки при повному складі команди;
Б. При половинному складі команди;

- В.** За наявності 5 гравців;
Г. За наявності 4 гравців.
- 19.** Укажіть, якими вправами підвищують стрибучість і стрибкову витривалість баскетболістів:
- А.** Серійними стрибками;
Б. Загальнорозвивальними вправами;
В. Спеціальними вправами на гнучкість;
Г. Прискореннями на короткі дистанції.
- 20.** Укажіть, які бігові вправи застосовують з метою підвищення швидкості баскетболістів:
- А.** Прискорення на 5–20 метрів;
Б. Біг на 200–400 м;
В. Біг на середній і довгій дистанції;
Г. Човниковий біг.
- 21.** Позначте, які вправи удосконалюють координацію рухів баскетболіста:
- А.** Ведення м'яча по прямій;
Б. Швидкісні передачі у стіну;
В. Жонгливання;
Г. Стрибки вгору.
- 22.** Укажіть, у якому положенні знаходиться кисть у завершальній фазі кидка в стрибку:
- А.** Піднята догори;
Б. Опущена донизу;
В. Розвернута вправо;
Г. Розвернута вліво.
- 23.** Позначте, в якому напрямку обертається м'яч, який випущений гравцем:
- А.** Поперечному;
Б. Поздовжньому;
В. Зворотному;
Г. Не обертається зовсім.
- 24.** Укажіть, у якому положенні знаходяться пальці рук при виконанні передач і кидків м'яча:
- А.** Усі широко розставлені;
Б. Широко розставлені великі пальці;
В. Широко розставлені безіменні та мізинці;
Г. Зібрані у купу.
- 25.** Укажіть, яку помилку допускає гравець високого зросту після підбору м'яча від щита:
- А.** Опускає м'яч донизу;
Б. Піднімає м'яч вгору;
В. Притискає м'яч до грудей;
Г. Передає м'яч партнеру.
- 26.** Укажіть, якою частиною руки захисник має вибивати м'яч своєму партнеру:
- А.** Кулаком;
Б. Долонею;
В. Передпліччям;
Г. Пальцями кисті.
- 27.** Позначте, якою частиною стопи виконується пересування у захисті:
- А.** Задньою частиною стопи;
Б. Передньою частиною стопи;
В. Усією стопою;
Г. Зовнішньою стороною стопи.

28. Укажіть, як називаються швидкі командні тактичні взаємодії гравців у нападі:
- А. Позиційний напад;
 - Б. Система нападу без центрального;
 - В. Система нападу із центровим;
 - Г. Швидкий прорив.
29. Позначте, яку назву має система командного нападу, яка організується під кошиком суперника:
- А. Позиційний напад;
 - Б. Швидкий прорив;
 - В. Система нападу довгою передачею;
 - Г. Система нападу із центровим гравцем.
30. Назвіть варіант швидкого прориву:
- А. Веденням м'яча;
 - Б. Із центровим гравцем;
 - В. Позиційним нападом;
 - Г. Поперечним веденням.
31. Назвіть одне з правил захисту:
- А. Обережно захищатися;
 - Б. Нав'язувати нападаючим свою волю;
 - В. Не пропустити нападаючого до кошика;
 - Г. Не лінуватися у захисті.
32. Позначте, де знаходиться захисник, який діє проти гравця з м'ячем:
- А. За спиною нападаючого;
 - Б. З лівого боку від нападаючого;
 - В. З правого боку від нападаючого;
 - Г. Між нападаючим і кільцем.
33. Укажіть, що повинні зробити партнери, якщо одному із захисників створено труднощі на шляху переслідування свого підопічного:
- А. Оббігти скупчення гравців;
 - Б. Попросити суддю розібратися у ситуації;
 - В. Відштовхнути суперника і залишитися зі своїм гравцем;
 - Г. Переключитися на суперника, який опікав партнера по команді.
34. Укажіть на типову помилку при виконанні кидка м'яча:
- А. М'яч тримається долонями;
 - Б. Ноги у колінах згинаються;
 - В. М'яч проноситься біля обличчя;
 - Г. М'яч випускається хльостким рухом кисті.
35. Укажіть на типові помилки при виконанні штрафного кидка м'яча:
- А. М'яч обертається у зворотному напрямку;
 - Б. Лікоть руки проходить біля тулуба;
 - В. У момент завершення кидка кисть руки направлена догори;
 - Г. Рука проносить м'яч біля носа.
36. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом:
- А. Стартова лихоманка;
 - Б. Стартова апатія;
 - В. Бойова готовність;
 - Г. Стартова байдужість.

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть, що визначає проба Руф'є:
 - А. Рівень загальної фізичної підготовленості;
 - Б. Рівень фізичного навантаження;
 - В. Функціональний стан дихальної системи;
 - Г. Функціональний стан серцево-судинної системи.
2. Укажіть, що характеризують показники: бігу на 100 м, стрибків у довжину, човникового бігу, підтягування та інші випробування:
 - А. Рівень функціональних можливостей;
 - Б. Рівень фізичної підготовленості;
 - В. Рівень розвитку сили;
 - Г. Рівень розвитку швидкості.
3. Позначте, який документ дає змогу досконало аналізувати реакцію адаптації організму на фізичне навантаження:
 - А. Щоденник;
 - Б. Журнал занять;
 - В. Книга обліку;
 - Г. Календар.
4. Укажіть, як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону:
 - А. Смолоскиповою естафетою;
 - Б. Первозять ескортом мотоциклістів приховано від людських очей;
 - В. Первозять броньованим автомобілем у лампаді;
 - Г. Первозять літаком у капсулі.
5. Укажіть значення поняття «олімпіада»:
 - А. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми;
 - Б. Назва поліса Стародавньої Греції;
 - В. Ім'я однієї з дочок бога Зевса;
 - Г. Поширене жіноче ім'я.
6. Укажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:
 - А. Золотою медаллю;
 - Б. Вінком з гілок оливи;
 - В. Вінком з гілок лавра;
 - Г. Вінком з гілок селери.
7. Доповніть визначення «Стретчинг – це вправи, які застосовують для розвитку...»:
 - А. Сили;
 - Б. Витривалості;
 - В. Гнучкості;
 - Г. Швидкості.
8. Укажіть, яким чином удосконалюють розвиток загальної витривалості баскетболістів:
 - А. Застосуванням вправ циклічного характеру (біг на середні й довгі дистанції, марш-кідки, біг по пересіченій місцевості);
 - Б. Застосуванням бігу на короткі дистанції;
 - В. Застосуванням вправ на гнучкість;
 - Г. Застосуванням загальнорозвивальних вправ з гантелями.

9. Позначте, які фізичні якості виховують спеціальні вправи з набивним м'ячем (медичним болем):
- А. Швидкість;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Силу, силову витривалість.
10. Укажіть, яким м'ячем грали на початку створення гри в баскетбол:
- А. Шкіряним;
 - Б. Гумовим;
 - В. Пластиковим;
 - Г. Поролонним.
11. Укажіть, ким за фахом був винахідник гри в баскетбол:
- А. Викладачем фізкультури;
 - Б. Тренером з баскетболу;
 - В. Учителем математики;
 - Г. Директором школи.
12. Позначте, які заборони були у перших правилах гри в баскетбол:
- А. Грати без ведення м'яча;
 - Б. Не торкатися кільця під час виконання кидка;
 - В. Кидати м'яч у кошик здалеку;
 - Г. Утримувати м'яч двома руками.
13. Укажіть, у якому році й де проходив перший баскетбольний матч в Україні:
- А. 1915 р. у Харкові;
 - Б. 1910 р. в Одесі;
 - В. 1910 р. у Харкові;
 - Г. 1909 р. у Львові.
14. Назвіть українського баскетболіста, чемпіона Олімпійських ігор:
- А. Олександр Волков;
 - Б. Вадим Гладун;
 - В. Микола Баглей;
 - Г. Василь Окіпняк.
15. Назвіть українського баскетболіста, який грав у професійній лізі НБА:
- А. Анатолій Ткаченко;
 - Б. Геннадій Зашук;
 - В. Віталій Потапенко;
 - Г. Віктор Гуревич.
16. Укажіть, який радіус трьохочкового кидка:
- А. 6 м 75 см;
 - Б. 6 м 25 см;
 - В. 6 м 10 см;
 - Г. 6 м.
17. Позначте, якими жестами суддя означає неспортивний фол:
- А. Рухає ліктем у сторону;
 - Б. Підіймає руку догори;
 - В. Підіймає руку, перехоплює зап'ясток;
 - Г. Ударяє рукою по зап'ястку.

18. Укажіть, які будуть дії судді в ситуації, коли гравець ударяє м'яч кулаком:
- А. Фіксує порушення та карає гравця персональним зауваженням;
 - Б. Фіксує порушення та передає м'яч супернику;
 - В. Фіксує порушення та назначає штрафний кидок;
 - Г. Продовжує гру.
19. Назвіть один із засобів удосконалення швидкісно-силових якостей баскетболістів:
- А. Крос;
 - Б. Вправи на гнучкість;
 - В. Загальнорозвивальні вправи;
 - Г. Серійні стрибки.
20. Укажіть, яку якість розвиває човникове ведення м'яча:
- А. Швидкість;
 - Б. Силу;
 - В. Витривалість;
 - Г. Швидкісну витривалість.
21. Позначте, за рахунок якого прийому створюються умови підвищення витривалості баскетболістів:
- А. За рахунок підвищення часу занять;
 - Б. За рахунок вправ на координацію рухів;
 - В. За рахунок вправ на точність виконання ігрових прийомів;
 - Г. За рахунок продовження часу перерв.
22. Укажіть, якими частинами кистей утримується м'яч при виконанні передач і кидків:
- А. Пальцями;
 - Б. Середніми частинами долоні;
 - В. Середніми частинами долоні й пальцями;
 - Г. Долонями.
23. Укажіть, як розташовані руки гравця, що ловлять м'яч, який летить назустріч:
- А. Руки в ліктях прямі;
 - Б. Руки в ліктях напівзгинуті;
 - В. Руки притиснуті до грудей;
 - Г. Руки в ліктях розведені у сторони.
24. Позначте, як називають обманну дію гравця у нападі:
- А. Заслін;
 - Б. Блок-шот;
 - В. Дриблінг;
 - Г. Фінт.
25. Укажіть, у якій послідовності роблять пересування приставним кроком:
- А. Крок дальньою ногою до напрямку руху;
 - Б. Крок ближньою ногою до напрямку руху;
 - В. Крок уперед у протилежному напрямку руху;
 - Г. Крок назад у протилежному напрямку руху.
26. Позначте, у який момент захисник виконує стрибок для ефективного накривання кидка у кошик:
- А. Вистрибує разом з нападником;
 - Б. Вистрибує після нападника;
 - В. Вистрибує раніше нападника;
 - Г. Вистрибує значно раніше нападника.

27. Укажіть, якою частиною тіла захисник блокує нападника при підборі м'яча від щита:
- А. Руками;
 - Б. Спиною;
 - В. Боком;
 - Г. Груддю.
28. Укажіть, яка мета швидкого прориву:
- А. Швидко добігти до кошика суперника;
 - Б. У скороченій атаці зробити найбільшу кількість передач;
 - В. За найменший час результативно завершити атаку;
 - Г. Прагнути до максимальної швидкості.
29. Позначте, які взаємодії трьох гравців існують:
- А. Мала вісімка;
 - Б. Передав і вийшов;
 - В. Наведення;
 - Г. Швидкий прорив.
30. Укажіть, на які функціональні обов'язки розподіляють гравців у баскетболі:
- А. Захисник, нападаючий, центровий;
 - Б. Захисник, лівий крайній, центровий;
 - В. Півзахисник, центральний нападаючий, крайній;
 - Г. Правий крайній, лівий крайній, центровий.
31. Укажіть, як розташовується захисник, який активно захищає центрального гравця:
- А. Позаду центрального гравця;
 - Б. Попереду центрального гравця;
 - В. З правого боку центрального гравця;
 - Г. З лівого боку центрального гравця.
32. Назвіть, що створює захисник, який опікає нападаючого без м'яча:
- А. Трикутник для підстрахування партнера;
 - Б. Коло для підстрахування партнера;
 - В. Квадрат для підстрахування партнера;
 - Г. Пряму між гравцем з м'ячем і нападаючим.
33. Назвіть одне з головних правил командної тактики захисту:
- А. Аналізувати нерезультативний кидок;
 - Б. Зупинити гравця, який веде м'яч;
 - В. Виконувати кидки з довгої дистанції;
 - Г. Активно працювати у захисній стійці.
34. Укажіть, які характерні помилки допускають гравці при виконанні штрафного кидка:
- А. У момент кидка ноги у суглобах прямі;
 - Б. М'яч обертається у зворотному напрямку;
 - В. Кисть хльостко донизу завершує кидок;
 - Г. Рука в лікті пряма.
35. Укажіть, яка характерна помилка буває при виконанні кидка у стрибку:
- А. М'яч близько проноситься біля носа;
 - Б. Гравець високо вистрибує;
 - В. М'яч проноситься далеко від тулуба;
 - Г. Кисть хльостко завершує кидок.

36. Позначте, яка помилка зустрічається при передачі двома руками від грудей:

- А.** Ноги у колінах прямі;
- Б.** Лікті знаходяться біля тулуба;
- В.** Кисті завершують передачу різким рухом донизу;
- Г.** Руки обертають м'яч біля грудей.

ПРОФІЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ»

ВАРІАНТ 1

1. Назвіть результат фізичної підготовки:
 - А. Фізична підготовленість;
 - Б. Фізична культура;
 - В. Фізичне виховання;
 - Г. Фізична досконалість.
2. Укажіть визначення поняття «гігієна»:
 - А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
3. Позначте, що є загальними засобами фізичного виховання:
 - А. Фізичні вправи;
 - Б. Спортивний інвентар;
 - В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
 - Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.
4. 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.
5. Укажіть, якого року й де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:
 - А. 776 р. у Римі (Італія);
 - Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
 - В. 1900 р. у Парижі (Франція);
 - Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).
6. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
 - А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н. е.
7. Назвіть, після чого слід виконувати вправи на розвиток швидкості:
 - А. Обіду;
 - Б. Навчального заняття;
 - В. Сну;
 - Г. Розминки.
8. Укажіть, яку якість розвивають повторні вправи з обтяженням малої й середньої інтенсивності:
 - А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Спритність.

- 9. Назвіть засоби, якими розвивають стрибучість волейболіста:**
- А.** Різновидами стрибків;
 - Б.** Стрибками на одній нозі;
 - В.** Стрибками на двох ногах;
 - Г.** Багатоскоками.
- 10. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною волейболу:**
- А.** США;
 - Б.** Англія;
 - В.** Франція;
 - Г.** Індонезія.
- 11. Назвіть рік, у якому була створена гра у волейбол:**
- А.** 1885 р.;
 - Б.** 1910 р.;
 - В.** 1895 р.;
 - Г.** 1899 р.
- 12. Назвіть засновника волейболу:**
- А.** Вільям Морган;
 - Б.** Джеймс Нейсміт;
 - В.** Нільс Хольгрєн;
 - Г.** Нельсон Мондейла.
- 13. Укажіть, які найвищі нагороди має жіноча збірна команда з волейболу незалежної України:**
- А.** Бронзові медалі чемпіонату Європи 1993 р.;
 - Б.** Срібні медалі чемпіонату Європи 1993 р.;
 - В.** Срібні медалі чемпіонату світу 2010 р.;
 - Г.** Бронзові медалі чемпіонату світу 2010 р.
- 14. Назвіть, хто з видатних українських волейболістів був чемпіоном Олімпійських ігор у Мехіко:**
- А.** Б. Терещук;
 - Б.** В. Бєляєв;
 - В.** В. Іванов;
 - Г.** Ю. Поярков.
- 15. Назвіть один з відомих чоловічих волейбольних клубів України:**
- А.** «Локомотив», м. Харків;
 - Б.** «Хімік», м. Южне;
 - В.** «Джінєстра», м. Одеса;
 - Г.** «Круг», м. Черкаси.
- 16. Укажіть розміри волейбольного майданчика:**
- А.** 9 м × 18 м;
 - Б.** 10 м × 18 м;
 - В.** 8 м × 16 м;
 - Г.** 8 м × 15 м.
- 17. Укажіть, яким жестом суддя дозволяє ввести м'яч у гру в волейболі:**
- А.** Кивком голови;
 - Б.** Рухом руки за напрямком льоту м'яча;
 - В.** Рухом руки догори;
 - Г.** Рухом руки донизу.

18. Укажіть, яким жестом суддя показує заміну гравця у волейболі:
- А. Схрещеними перед грудьми руками;
 - Б. Піднятими догори руками;
 - В. Вказує пальцем на гравця;
 - Г. Коловими рухами рук, зігнутих у ліктях.
19. Назвіть, які засоби спеціальної фізичної підготовки вдосконалюють стрибучість:
- А. Серійні стрибки;
 - Б. Біг по пересіченій місцевості;
 - В. Вправи на гнучкість;
 - Г. Легкоатлетичний крос.
20. Назвіть, які вправи виховують швидкість волейболіста:
- А. Крос на 3 км;
 - Б. Біг на 1000 м;
 - В. Прискорення на дистанції 5–20 м;
 - Г. Багатократні стрибки.
21. Укажіть, якими додатковими вправами виховують спритність волейболістів:
- А. Вправами з нестандартних вихідних положень;
 - Б. Стартовими прискореннями на 5–20 м;
 - В. Кросом по пересіченій місцевості;
 - Г. Вправами з гімнастичною палицею.
22. Назвіть, яке положення рук має бути при верхній передачі м'яча:
- А. Руки прямі над головою, кисті рук зведені;
 - Б. Руки у ліктях зігнуті перед грудьми, кисті рук розведені;
 - В. Руки у ліктях зігнуті перед грудьми, кисті рук перед обличчям створюють «кошик»;
 - Г. Руки у ліктях зігнуті перед грудьми, кисті рук зведені.
23. Укажіть, куди підкидається гравцем м'яч для виконання верхньої подачі м'яча:
- А. Вперед-вгору;
 - Б. Над головою;
 - В. За голову;
 - Г. Убік.
24. Назвіть, яке положення руки має бути у момент виконання нападаючого удару:
- А. Дві руки витягнуті догори;
 - Б. Лікоть руки зігнутий убік;
 - В. Рука у лікті пряма;
 - Г. Рука зігнута в лікті.
25. Укажіть правильне положення рук при виконанні блокування м'яча:
- А. Випрямлені догори, кисті зведені, пальці випрямлені;
 - Б. Випрямлені догори, кисті розведені, пальці випрямлені;
 - В. Зігнуті в ліктях, кисті зведені, пальці випрямлені;
 - Г. Зігнуті в ліктях, кисті зведені, пальці направлені вперед.
26. Укажіть правильне положення рук гравця при прийомі м'яча знизу:
- А. Руки випрямлені у ліктях перед собою, передпліччя й кисті зведені;
 - Б. Руки випрямлені у ліктях перед собою, кисті створюють «кошик»;
 - В. Лікті зігнуті, руки розведені;
 - Г. Руки зігнуті перед грудьми.

- 27.** Назвіть, як необхідно діяти гравцю для успішного прийняття м'яча:
- А.** Бути уважним;
 - Б.** Уважно слідкувати за польотом м'яча;
 - В.** Правильно та своєчасно виходити під м'яч;
 - Г.** Слухати свисток судді.
- 28.** Укажіть, які зони найбільш результативні для виконання нападаючого удару:
- А.** 2 та 4;
 - Б.** 1 та 5;
 - В.** 6 та 5;
 - Г.** 6 та 1.
- 29.** Назвіть, у яку стійку має стати нападаючий при виконанні нижньої прямої подачі м'яча:
- А.** Ноги прями в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений уперед;
 - Б.** Ноги прями в колінах, знаходяться на одній лінії, тулуб ледь нахилений уперед;
 - В.** Ноги зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений уперед;
 - Г.** Ноги зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб прямо.
- 30.** Назвіть найпростішу систему гри у нападі:
- А.** Через гравця у 5-й зоні;
 - Б.** З другої передачі через гравця передньої лінії;
 - В.** Через гравців у 2-й зоні;
 - Г.** З першої передачі.
- 31.** Укажіть, які взаємодії необхідні між гравцями у захисті:
- А.** Падіння;
 - Б.** Вибір місця;
 - В.** Переміщення;
 - Г.** Страхування.
- 32.** Назвіть, яке завдання вирішує гравець, який виконав другу передачу:
- А.** Готується до переходу;
 - Б.** Підтримує нападаючого емоційно;
 - В.** Підказує напрямок нападаючого удару;
 - Г.** Приймає позицію для страхування свого нападаючого.
- 33.** Назвіть одну із систем захисту в волейболі:
- А.** Система трьох захисників на задній лінії;
 - Б.** Система чотирьох захисників на задній лінії;
 - В.** Система трьох захисників на передній лінії;
 - Г.** Система одного захисника на задній лінії.
- 34.** Укажіть, яку помилку найчастіше допускають гравці при виконанні захисних дій у волейболі:
- А.** Стоять у захисті на прямих ногах;
 - Б.** Захищаються на зігнутих ногах;
 - В.** Страхують блокуючих і нападаючих гравців;
 - Г.** Блокують нападаючих.
- 35.** Укажіть, яку типову помилку допускають гравці при підготовці атакуючих дій:
- А.** Стоять під волейбольною сіткою;
 - Б.** Виконують нападаючий удар з розбігу;
 - В.** Своєчасно виходять на ударну позицію;
 - Г.** Шукають слабкі місця в обороні команди суперника.

36. Назвіть основну помилку при прийомі м'яча, який знаходиться в стороні:

- А. Не виставляє в сторону руки;
- Б. Не відступає назад;
- В. Не робить випаду в бік польоту м'яча;
- Г. Не готується до прийому м'яча.

ВАРІАНТ 2

1. Укажіть завдання, що вирішуються під час уроків фізичної культури і тренувальних занять з виду спорту:
 - А. Освітні;
 - Б. Виховні;
 - В. Оздоровчі;
 - Г. Освітні, виховні, оздоровчі.
2. Укажіть визначення поняття «гігієна»:
 - А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
3. Укажіть характеристику фізичної перевтоми:
 - А. Зниження продуктивності інтелектуальної праці;
 - Б. Підвищення збудженості;
 - В. Зниження швидкості, інтенсивності, узгодженості та ритмічності рухів;
 - Г. Відсутність напруження і скорочення м'язів.
4. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:
 - А. В Олімпії;
 - Б. В Афінах;
 - В. На горі Олімп;
 - Г. У Спарті.
5. Назвіть верховну владу олімпійського руху України:
 - А. Олімпійська академія України;
 - Б. Національний олімпійський комітет України;
 - В. Асоціація спортивних федерацій України;
 - Г. Олімпійський конгрес України.
6. Укажіть, у якій послідовності в комплексі ранкової гімнастики повинні виконуватися перераховані нижче вправи: 1) дихальні, 2) для зміцнення м'язів і підвищення гнучкості, 3) потягування, 4) біг з переходом на ходьбу, 5) ходьба з поступовим підвищенням частоти кроків, 6) стрибки, 7) по чергове напруження і розслаблення м'язів, 8) біг у повільному темпі:
 - А. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
 - Б. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1;
 - В. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4;
 - Г. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.
7. Назвіть оптимальну тривалість навантаження інтенсивних вправ для виховання швидкості:
 - А. 8–10 с;
 - Б. 23–43 с;
 - В. 45–60 с;
 - Г. 1,5–2 хв.
8. Укажіть, для удосконалення яких фізичних якостей застосовують човниковий біг:
 - А. Швидкісно-силових та швидкісної витривалості;
 - Б. Швидкісної витривалості;
 - В. Швидкісно-силових;
 - Г. Швидкості.

9. Укажіть, яку фізичну якість виховують за рахунок бігу на середні й довгі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Силу;
 - Г. Гнучкість.
10. Назвіть, хто створив перші правила волейболу:
- А. Альфред Холстед;
 - Б. Вільям Морган;
 - В. Нільс Хольгрєн;
 - Г. Джеймс Нейсміт.
11. Назвіть гру, яка стала прототипом волейболу:
- А. Баскетбол;
 - Б. Фаустбол;
 - В. Гандбол;
 - Г. Поща-поп.
12. Укажіть, у якому році й де вперше була зіграна гра у волейбол:
- А. 1899 р. у Нью-Йорку (США);
 - Б. 1896 р. у Спрингфілді (США);
 - В. 1900 р. у Пекіні (Китай);
 - Г. 1905 р. у Токіо (Японія).
13. Укажіть, у якому році в Україні був створений перший волейбольний майданчик:
- А. 1925 р.;
 - Б. 1927 р.;
 - В. 1930 р.;
 - Г. 1935 р.
14. Назвіть рік, у якому українські волейболісти Юрій Венгерівський, Юрій Поярков, Едуард Сибіряков стали олімпійськими чемпіонами:
- А. 1960 р.;
 - Б. 1964 р.;
 - В. 1968 р.;
 - Г. 1972 р.
15. Назвіть одну з чоловічих команд українського волейболу:
- А. «Хімік», м. Южне;
 - Б. «Джінестра», м. Одеса;
 - В. «Кряж-Медуніверситет», м. Вінниця;
 - Г. «Локомотив», м. Харків.
16. Укажіть, як суддя визначає торкання м'яча в межах поля:
- А. Підняттям руки догори;
 - Б. Прямою рукою донизу, вказує на майданчик;
 - В. Великим пальцем, піднятим догори;
 - Г. Двома руками, випрямленими уперед.
17. Укажіть, чи може тренер команди без дозволу судді замінити гравця:
- А. Так;
 - Б. Ні;
 - В. Так, якщо гравець себе погано почуває;
 - Г. Так, якщо на майданчику 5 гравців.

- 18. Укажіть ширину волейбольної сітки:**
- А.** 1,50 м;
 - Б.** 1,20 м;
 - В.** 1 м;
 - Г.** 0,80 м.
- 19. Укажіть, у яких моментах гри торкання сітки не вважається помилкою:**
- А.** Під час ігрової дії з м'ячем;
 - Б.** Під час переносу рук над сіткою;
 - В.** Під час захисних дій;
 - Г.** Під час вистрибування.
- 20. Укажіть, що розуміють під фізичною якістю «сила»:**
- А.** Здатність людини піднімати важкі предмети;
 - Б.** Здатність людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напружень;
 - В.** Здатність людини діяти на зовнішні сили за рахунок зовнішнього опору;
 - Г.** Комплекс властивостей організму, що дозволяють долати зовнішній опір або протидіяти йому.
- 21. Укажіть, які фізичні якості волейболістів розвивають стрибки: з місця, в довжину та висоту, на одній і двох ногах через бар'єри та ін.:**
- А.** Стрибучість;
 - Б.** Силу;
 - В.** Гнучкість;
 - Г.** Спритність.
- 22. Укажіть положення кистей для виконання верхньої передачі м'яча двома руками:**
- А.** Кисті на рівні грудей, трохи відведені назад;
 - Б.** Кисті над головою, трохи відведені назад;
 - В.** Кисті на рівні обличчя, трохи направлені вперед;
 - Г.** Кисті на рівні обличчя, трохи відведені назад.
- 23. Укажіть, яке вихідне положення гравця при виконанні нижньої прямої подачі:**
- А.** Стоїть обличчям до майданчика, ноги на одній лінії, м'яч на долоні лівої руки (для правші), зігнутої в ліктьовому суглобі, правою рукою виконує замах і удар по м'ячу;
 - Б.** Стоїть обличчям до майданчика, ліва нога (для правші) попереду, м'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, правою рукою виконує замах і удар по м'ячу;
 - В.** Стоїть лівим боком до майданчика, м'яч на долоні лівої руки (для правші), зігнутої в ліктьовому суглобі, правою рукою виконує замах назад і удар по м'ячу;
 - Г.** Стоїть обличчям до майданчика, ноги на одній лінії, м'яч на долоні лівої прямої руки (для правші), перед собою, правою рукою виконує замах назад і удар по м'ячу.
- 24. Назвіть, яку передачу м'яча виконують з вихідного положення: ноги зігнуті в колінах, одна нога попереду, тулуб у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя, трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені:**
- А.** Нижня передача м'яча;
 - Б.** Верхня передача м'яча;
 - В.** Передача м'яча зверху;
 - Г.** Передача м'яча знизу.
- 25. Назвіть, яким кроком переміщується захисник для постановки блоку:**
- А.** Приставним;
 - Б.** Прискореним;
 - В.** Багатоскоком;
 - Г.** Повільним.

26. Укажіть, яку назву має блок одного гравця:
- А. Самостійний;
 - Б. Одиночний;
 - В. Одинокий;
 - Г. Слабкий.
27. Укажіть, у якому положенні знаходяться руки при виконанні нижньої передачі м'яча:
- А. Прямі руки витягнуті вперед, лікті максимально зведені;
 - Б. Руки зігнуті у ліктях, максимально зведені;
 - В. Прямі руки паралельно витягнуті вперед;
 - Г. Руки паралельно зігнуті в ліктях.
28. Позначте, як називаються взаємодії гравців, спрямовані на створення оптимальних умов для завершення атаки:
- А. Прийом;
 - Б. Прорив;
 - В. Атака;
 - Г. Комбінація.
29. Укажіть, що необхідно враховувати при виконанні нападаючого удару:
- А. Уміння спрямувати удар у всі зони майданчика;
 - Б. Слабкі місця захисту, недоліки розташування гравців, рівень володіння прийомами м'яча від суперника;
 - В. Недоліки захисту суперника;
 - Г. Місця розташування гравців суперника.
30. Укажіть, куди краще націлювати подачу м'яча:
- А. На зв'язуючого або на активного нападаючого;
 - Б. На зв'язуючого;
 - В. На активного нападаючого;
 - Г. У зону 3.
31. Укажіть, як повинні діяти гравці, що не беруть участі у блокуванні:
- А. Підтримати нападаючих емоційно;
 - Б. Підказувати напрямком нападаючого удару;
 - В. Забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком;
 - Г. Готуватися до переходу.
32. Назвіть завдання, яке вирішує нападаючий, що виконав другу передачу:
- А. Готуватися до переходу;
 - Б. Підтримати нападаючих емоційно;
 - В. Підказувати напрямком нападаючого удару;
 - Г. Приймає позицію для страхування свого нападаючого.
33. Назвіть одну із систем захисту в волейболі:
- А. Система двох захисників на задній лінії;
 - Б. Система чотирьох захисників на задній лінії;
 - В. Система трьох захисників на передній лінії;
 - Г. Система одного захисника на задній лінії.
34. Укажіть, якої технічної помилки припускається захисник при організації блокування:
- А. Руки у ліктях зігнуті;
 - Б. Руки переносить через сітку;
 - В. Пальці рук широко розставлені;
 - Г. Руки блокуючого випрямлені у ліктях.

- 35.** Назвіть недоліки при організації захисту при трьох захисниках на задній лінії:
- А.** Слабкість в організації захисних взаємодій;
 - Б.** Відсутність страховки на задній лінії;
 - В.** Відсутність страховки на передній лінії;
 - Г.** Складність з визначенням напрямку нападаючого удару.
- 36.** Назвіть характерні помилки, які зустрічаються при виконанні нападаючого удару:
- А.** Стрибок угору виконують з розбігу;
 - Б.** Удар по м'ячу виконують прямою рукою;
 - В.** Удар по м'ячу виконують зігнутою рукою;
 - Г.** Удар виконують напруженою кистю.

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть, що визначає тип темпераменту:
 - А. Соціальний стан;
 - Б. Властивості нервової системи;
 - В. Властивості характеру;
 - Г. Статуру.
2. Укажіть частину заняття, в яку доцільно включати вправи для розвитку швидкості з метою досягнення найвищого ефекту:
 - А. Кінець підготовчої частини заняття;
 - Б. Початок основної частини заняття;
 - В. Середина основної частини заняття;
 - Г. Кінець основної частини заняття.
3. Назвіть загальні засоби фізичного виховання:
 - А. Фізичні вправи;
 - Б. Спортивний інвентар;
 - В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
 - Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.
4. Укажіть, де проходили перші в історії Юнацькі Олімпійські ігри:
 - А. у Торонто (Канада);
 - Б. у Сінгапурі (Тайвань);
 - В. у Нью-Йорку (США);
 - Г. у Лондоні (Велика Британія).
5. Назвіть одного із засновників відродження Олімпійських ігор:
 - А. Олексій Бутовський;
 - Б. Павло Латушкін;
 - В. Іван Піддубний;
 - Г. Сергій Уточкін.
6. Укажіть, кому належать слова з поеми «Ода спорту» «О спорт, ти – мир»:
 - А. Олексію Бутовському;
 - Б. П'єру де Кубертену;
 - В. Вільгельму Гебгарту;
 - Г. Віктору Балку.
7. Укажіть, яким методом розвивають гнучкість:
 - А. Коловим;
 - Б. Фронтальним;
 - В. Груповим;
 - Г. Повторним.
8. Укажіть, за рахунок яких вправ підвищують витривалість:
 - А. Біг на середні й довгі дистанції;
 - Б. Біг на дистанцію 20–30 м;
 - В. Човниковий біг;
 - Г. Біг на дистанцію 60 м.
9. Укажіть, які вправи удосконалюють спритність:
 - А. Човниковий біг;
 - Б. Біг на дистанцію 400 м;
 - В. Стартові прискорення 5–20 м;
 - Г. Силові вправи.

10. Назвіть засновника волейболу:
- А. Вільям Морган;
 - Б. Джеймс Нейсміт;
 - В. Нільс Хольгрен;
 - Г. Нельсон Мондейла.
11. Назвіть, у якому році був створений спеціальний м'яч для волейболу:
- А. 1895 р.;
 - Б. 1900 р.;
 - В. 1905 р.;
 - Г. 1910 р.
12. Укажіть, де і в якому році волейбол був включений у програму Олімпійських ігор:
- А. Рим, 1960 р.;
 - Б. Токіо, 1964 р.;
 - В. Мехіко, 1968 р.;
 - Г. Мюнхен, 1972 р.
13. Назвіть, де і в якому році були проведені перші офіційні змагання з волейболу в Україні:
- А. Донецьк, 1927 р.;
 - Б. Харків, 1927 р.;
 - В. Київ, 1931 р.;
 - Г. Львів, 1929 р.
14. Назвіть одну із жіночих команд українського волейболу:
- А. «Джінестра», м. Одеса;
 - Б. «Локомотив», м. Харків;
 - В. «Кримсода», м. Красноперекіпськ;
 - Г. «Новатор», м. Хмельницький.
15. Укажіть рік, у якому українські волейболісти Васіліус Матушевас, Юрій Поярков, Володимир Беляєв, Євген Латинський, Віктор Михальчук, Володимир Іванов, Борис Терещук стали олімпійськими чемпіонами:
- А. 1960 р.;
 - Б. 1964 р.;
 - В. 1968 р.;
 - Г. 1972 р.
16. Назвіть довжину волейбольної сітки:
- А. 9 м;
 - Б. 9,30 м;
 - В. 9,40 м;
 - Г. 9,50 м.
17. Укажіть, скільки замінів гравців може зробити кожна команда:
- А. 8;
 - Б. 6;
 - В. 4;
 - Г. 2.
18. Укажіть, як діють гравці команди, що виграли право на подачу:
- А. Слухають зауваження тренера;
 - Б. Радіють успіху;
 - В. Виконують перехід;
 - Г. Стрибають від щастя.

19. Укажіть, до скількох очок грають останню партію при розрахунку партій 2 : 2:
- А. 15;
 - Б. 20;
 - В. 25, з мінімальною перевагою у 2 м'ячі;
 - Г. 15, з мінімальною перевагою у 2 м'ячі.
20. Укажіть, які фізичні якості волейболістів розвивають вправи зі збільшеною амплітудою та кількістю повторень:
- А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Спритність;
 - Г. Гнучкість.
21. Укажіть, які фізичні якості волейболістів розвиває біг на середні й довгі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Спритність;
 - В. Швидкість;
 - Г. Гнучкість.
22. Назвіть положення рук при виконанні верхньої передачі м'яча двома руками:
- А. Руки зігнуті в ліктях, пальці рівномірно розставлені й розслаблені;
 - Б. Руки зігнуті в ліктях, пальці рівномірно розставлені й напружені;
 - В. Руки прямі в ліктях, пальці рівномірно розставлені й напружені;
 - Г. Руки зігнуті в ліктях, пальці зімкнуті й напружені.
23. Назвіть, за рахунок яких рухів гравці виконують верхню передачу м'яча:
- А. Погодженим розгинанням ніг і рук м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед;
 - Б. Погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед;
 - В. Погодженим розгинанням рук м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед;
 - Г. Погодженим розгинанням ніг м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед.
24. Укажіть, як ставляться ноги для стрибка при виконанні нападаючого удару:
- А. Права нога попереду, ліва позаду на дистанції 20–30 см;
 - Б. Ліва нога попереду, права позаду на дистанції 20–30 см;
 - В. Паралельно на ширині 20–30 см;
 - Г. Паралельно на ширині 40–45 см.
25. Укажіть, з яких дій складається одиночне блокування:
- А. Переміщення, стрибка, винесення та постановки рук над сіткою, приземлення;
 - Б. Стрибка, винесення та постановки рук над сіткою, приземлення;
 - В. Переміщення, винесення та постановки рук над сіткою;
 - Г. Переміщення, стрибка, приземлення.
26. Назвіть правильне положення рук гравця при прийомі м'яча знизу:
- А. Руки випрямлені у ліктях перед собою, передпліччя та кисті зведені;
 - Б. Руки випрямлені у ліктях перед собою, кисті створюють кошик;
 - В. Лікті зігнуті, руки розведені;
 - Г. Руки зігнуті перед грудьми.
27. Укажіть, яке завдання вирішує гравець, що виконав другу передачу:
- А. Готується до переходу;
 - Б. Підтримує нападаючого емоційно;
 - В. Підказує напрямок нападаючого удару;
 - Г. Приймає позицію для страхування свого нападаючого.

- 28. Назвіть засоби тактики нападу у волейболі:**
- А.** Передачі;
 - Б.** Передачі, нападаючі удари;
 - В.** Подачі, передачі, нападаючі удари;
 - Г.** Усі технічні прийоми та способи їх виконання.
- 29. Укажіть, для чого застосовують нападаючий удар з переводом:**
- А.** Для обходу блоку суперника;
 - Б.** Для удару в вільну зону;
 - В.** Для укриття нападаючих дій;
 - Г.** Для обману захисників.
- 30. Укажіть, на чому базується командна тактика гри:**
- А.** На поділі функцій гравців і їх розташуванні на майданчику;
 - Б.** На фізичних можливостях гравців;
 - В.** На функціональних можливостях гравців;
 - Г.** На технічних можливостях гравців.
- 31. Укажіть, між якими гравцями повинні бути взаємодії при прийомі нападаючого удару:**
- А.** Захисників між собою;
 - Б.** Захисників із страхуючим;
 - В.** Захисників із блокуючим;
 - Г.** Захисників між собою, захисників із страхуючим, захисників із блокуючим, страхуючих із блокуючим, страхуючих між собою.
- 32. Укажіть, на що необхідно спиратися при взаємодіях захисників і страхуючих:**
- А.** На розташування гравця, що страхує, в зоні його дії;
 - Б.** На технічні можливості нападаючого;
 - В.** На реакцію страхуючого;
 - Г.** На підказки тренера.
- 33. Назвіть, від чого залежить майстерність захисника:**
- А.** Від розвитку силових показників;
 - Б.** Від правильно обраного рішення в ігрових ситуаціях на майданчику;
 - В.** Від розвитку швидкісних показників;
 - Г.** Від сміливих дій.
- 34. Укажіть, яку помилку допускають при виконанні нападаючого удару у волейболі:**
- А.** Стрибок виконується вперед;
 - Б.** Стрибок виконується вгору;
 - В.** Руки активно працюють при вистрибуванні;
 - Г.** Руки у ліктях прямі.
- 35. Назвіть характерну помилку, яку допускають волейболісти при виконанні верхньої передачі м'яча:**
- А.** Згинають руки у ліктях;
 - Б.** Тримують руки на рівні обличчя;
 - В.** Стоять на прямих ногах, лікті розводять в сторони;
 - Г.** Пальці розставляють рівномірно.
- 36. Укажіть, яку типову помилку допускають гравці при підготовці атакуючих дій:**
- А.** Вистрибують для нанесення удару передчасно;
 - Б.** Виконують нападаючий удар з розбігу;
 - В.** Своєчасно виходять на ударну позицію;
 - Г.** Шукають слабкі місця в обороні команди суперника.

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть, що є результатом фізичної підготовки:
 - А. Фізична підготовленість;
 - Б. Фізична культура;
 - В. Фізичне виховання;
 - Г. Фізична досконалість.
2. Укажіть, яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна: 1) витривалість, 2) гнучкість, 3) швидкість, 4) сила:
 - А. 1, 2, 3, 4;
 - Б. 2, 3, 1, 4;
 - В. 3, 2, 4, 1;
 - Г. 4, 2, 3, 1.
3. Назвіть загальні засоби фізичного виховання:
 - А. Фізичні вправи;
 - Б. Спортивний інвентар;
 - В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
 - Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.
4. Укажіть, через скільки років проводяться Олімпійські ігри:
 - А. 3 роки;
 - Б. 4 роки;
 - В. 5 років;
 - Г. 6 років.
5. Назвіть президента Національного олімпійського комітету України:
 - А. Сергій Бубка;
 - Б. Яна Клочкова;
 - В. Олександр Волков;
 - Г. Анатолій Іванов.
6. Укажіть, у якому році та де будуть проведені чергові зимові Олімпійські ігри:
 - А. 2012 р. в Лондоні (Велика Британія);
 - Б. 2014 р. в Сочі (Росія);
 - В. 2016 р. в Казані (Росія);
 - Г. 2017 р. у Ванкувері (Канада).
7. Назвіть систему вправ для розвитку гнучкості:
 - А. Силові;
 - Б. Скоротні;
 - В. Повільні;
 - Г. Стретчинг.
8. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:
 - А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Сила.
9. Укажіть, які вправи застосовують для розвитку стрибучості:
 - А. Різновиди стрибків;
 - Б. Стрибки на одній та двох ногах у довжину;

- В.** Стрибки через перешкоди;
Г. Багатоскоки.
- 10.** Укажіть, з якого виду спорту була запозичена сітка для волейболу:
А. Тенісу;
Б. Бадмінтону;
В. Футболу;
Г. Баскетболу.
- 11.** Назвіть засновника волейболу:
А. Вільям Морган;
Б. Джеймс Нейсміт;
В. Нільс Хольгрєн;
Г. Нельсон Мондейла.
- 12.** Укажіть рік, у якому було введено правило трьох торкань м'яча гравцями однієї команди:
А. 1895 р.;
Б. 1900 р.;
В. 1920 р.;
Г. 1922 р.
- 13.** Назвіть найвищі нагороди жіночої збірної команди незалежної України:
А. Бронзові медалі чемпіонату Європи 1993 р.;
Б. Срібні медалі чемпіонату Європи 1993 р.;
В. Срібні медалі чемпіонату світу 2010 р.;
Г. Бронзові медалі чемпіонату світу 2010 р.
- 14.** Укажіть рік, у якому українські волейболісти Юрій Венгерівський, Юрій Поярков, Едуард Сибіряков стали олімпійськими чемпіонами:
А. 1960 р.;
Б. 1964 р.;
В. 1968 р.;
Г. 1972 р.
- 15.** Укажіть, скільки олімпійських чемпіонів з волейболу має Україна:
А. 10;
Б. 14;
В. 15;
Г. 20.
- 16.** Укажіть, якої висоти сітка у юнаків до 18 років:
А. 2 м 24 см;
Б. 2 м 35 см;
В. 2 м 43 см;
Г. 2 м.
- 17.** Укажіть, як визначається право на подачу:
А. Спінним кидком;
Б. Жеребкуванням;
В. Призначенням судді;
Г. Спінним розіграшем.
- 18.** Назвіть, за яких обставин команда втрачає право на подачу:
А. М'яч пролетів у межах обмежувальних стрічок або антен;

- Б. М'яч упав у межі свого майданчика;
В. М'яч упав за межі майданчика суперника;
Г. подача виконана з установленого місця.
19. Укажіть, скільки часу дається на виконання подачі м'яча:
А. 3 с;
Б. 5 с;
В. 8 с;
Г. 10 с.
20. Назвіть, які фізичні якості волейболістів розвивають вправи: з ускладненням виконання, додатковими рухами, зміною способу, швидкості й темпу, застосуванням нестандартних положень та ін.:
А. Швидкість;
Б. Витривалість;
В. Гнучкість;
Г. Спритність.
21. Укажіть, які фізичні якості волейболістів розвивають стрибки: з місця, в довжину та висоту, на одній і двох ногах через бар'єри та ін.:
А. Стрибучість;
Б. Силу;
В. Гнучкість;
Г. Спритність.
22. Укажіть дії гравця в завершальній фазі виконання верхньої передачі м'яча двома руками:
А. Виконує розгинання рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед;
Б. Виконує розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед;
В. Виконує розгинання ніг і рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед;
Г. Виконує розгинання рук, м'ячу надається поступальний рух вперед.
23. Назвіть, яка подача виконується з вихідного положення: ноги зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед, м'яч на долоні лівої руки (для правші), зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар:
А. Нижня бокова подача;
Б. Нижня пряма подача;
В. подача крюком;
Г. Нижня подача знизу.
24. Укажіть, як ставляться ноги для стрибка при виконанні нападаючого удару:
А. Права нога попереду, ліва ззаду на відстані 20–30 см;
Б. Ліва нога попереду, права ззаду на відстані 20–30 см;
В. Паралельно на ширині 20–30 см;
Г. Паралельно на ширині 40–45 см.
25. Назвіть, як розташовані руки при виконанні блокування м'яча:
А. Випрямлені догори, кисті зведені, пальці випрямлені;
Б. Випрямлені догори, кисті розведені, пальці випрямлені;
В. Зігнуті в ліктях, кисті зведені, пальці випрямлені;
Г. Зігнуті в ліктях, кисті зведені, пальці направлені вперед.
26. Укажіть, що насамперед потрібно для якісного виконання техніки прийому м'яча зверху:
А. Оцінити ігрову ситуацію;
Б. Виконати переміщення, щоб м'яч був попереду гравця, прийняти низьку стійку;

- В.** Вибрати технічний прийом для прийому м'яча;
- Г.** Уміти виконувати техніку прийому м'яча зверху.

27. Укажіть, яку назву має блок одного гравця:

- А.** Самостійний;
- Б.** Одиночний;
- В.** Одинокий;
- Г.** Слабкий.

28. Виберіть з переліку, яке місце на майданчику слід займати гравцю у нападі:

- А.** Місце, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів;
- Б.** Місце, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів, суперників;
- В.** Місце, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів, суперників, майданчик;
- Г.** Місце, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів, суперників, майданчик, сітку, й на-прямок польоту м'яча.

29. Назвіть основне завдання при виконанні подачі м'яча:

- А.** Введення м'яча в гру;
- Б.** Введення м'яча в гру й виграш очка з подачі;
- В.** Проявити силові можливості падаючого м'яча;
- Г.** Виграш очка з подачі, отримати психологічну перевагу.

30. Укажіть, які зони найбільш результативні для виконання нападаючого удару:

- А.** 2 та 4;
- Б.** 1 та 5;
- В.** 6 та 5;
- Г.** 6 та 1.

31. Укажіть, як повинні діяти гравці, що не беруть участі у блокуванні:

- А.** Підтримати нападаючих емоційно;
- Б.** Підказувати напрямок нападаючого удару;
- В.** Забезпечити прийом м'яча в зонах, не закритих блоком;
- Г.** Готуватися до переходу.

32. Укажіть, на що необхідно спиратися при взаємодіях захисників і страхуючих:

- А.** На розташування гравця, що страхує, і зони його дії;
- Б.** На технічні можливості нападаючого;
- В.** На реакцію страхуючого;
- Г.** На підказки тренера.

33. Назвіть одну із систем захисту в волейболі:

- А.** Система двох захисників на задній лінії;
- Б.** Система чотирьох захисників на задній лінії;
- В.** Система трьох захисників на передній лінії;
- Г.** Система одного захисника на задній лінії.

34. Укажіть, яку помилку допускають при виконанні нападаючого удару:

- А.** Нападаючий пізно виходить на м'яч;
- Б.** Виконує удар з високо піднятою прямою рукою;
- В.** Виконує удар по м'ячу після розбігу;
- Г.** Накладає кисть на м'яч зверху-вниз.

35. Виберіть з переліку, при виконанні якого технічного прийому допускаються помилки: не-правильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений, попереду однойменні нога й ударна рука):

- А.** Подачі;
- Б.** Передачі;
- В.** Нападаючого удару;
- Г.** Блокування.

36. Укажіть, якої типової помилки припускаються гравці при підготовці атакуючих дій:

- А.** Взаємодіють з партнерами;
- Б.** Виконують нападаючий удар з розбігу;
- В.** Несвоечасно виходять на ударну позицію;
- Г.** Шукають слабкі місця в обороні команди суперника.

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть, що є результатом фізичної підготовки:

- А. Фізична підготовленість;
- Б. Фізична культура;
- В. Фізичне виховання;
- Г. Фізична досконалість.

2. Укажіть визначення поняття «уміння»:

- А. Система підготовки, спрямована на оволодіння людиною різноманітними фізичними вправами;
- Б. Рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення;
- В. Рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких потребує включення процесів мислення;
- Г. Здатність людини виконувати рухові дії.

3. Назвіть загальні засоби фізичного виховання:

- А. Фізичні вправи;
- Б. Спортивний інвентар;
- В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
- Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.

4. Позначте з переліченого, хто був глядачами перших Олімпійських ігор:

- А. Жінки;
- Б. Чоловіки;
- В. Жінки і чоловіки;
- Г. Домогосподарки.

5. Укажіть, хто був засновником відродження світового олімпійського руху:

- А. Олексій Бутівський;
- Б. Іван Піддубний;
- В. Петро Заковорот;
- Г. Іван Боберський.

6. Укажіть ефективні вправи для розвитку швидкості реакції:

- А. Рухливі та спортивні ігри;
- Б. Швидкісно-силові вправи;
- В. Вправи циклічного характеру;
- Г. Єдиноборства.

7. Укажіть, які вправи виховують стрибкову витривалість:

- А. Біг на середні дистанції;
- Б. Стрибки в довжину та висоту;
- В. Стрибки з розбігу у стрибкову яму;
- Г. Багаторазові серійні стрибки.

8. Укажіть, яким чином удосконалюють розвиток загальної витривалості волейболістів:

- А. Застосуванням вправ циклічного характеру (біг на середні й довгі дистанції, марш-кидки, біг по пересіченій місцевості);
- Б. Застосуванням бігу на короткі дистанції;
- В. Застосуванням вправ на гнучкість;
- Г. Застосуванням загальнорозвивальних вправ з гантелями.

9. Назвіть ефективні засоби розвитку спритності:

- А. Опанування нових, раніше не відомих рухів;

- Б.** Загальнорозвивальні вправи;
В. Вправи на гнучкість;
Г. Вправи на швидкість.
- 10.** Укажіть рік, у якому була створена гра у волейбол:
А. 1885 р.;
Б. 1910 р.;
В. 1895 р.;
Г. 1899 р.
- 11.** Укажіть, у якому році та де вперше була зіграна гра у волейбол:
А. 1899 р. у Нью-Йорку (США);
Б. 1896 р. у Спрингфілді (США);
В. 1900 р. у Пекіні (Китай);
Г. 1905 р. у Токіо (Японія).
- 12.** Назвіть засновника волейболу:
А. Вільям Морган;
Б. Джеймс Нейсміт;
В. Нілс Хольгрєн;
Г. Нельсон Мондейла.
- 13.** Укажіть рік, у якому в Україні був створений перший волейбольний майданчик:
А. 1925 р.;
Б. 1927 р.;
В. 1930 р.;
Г. 1935 р.
- 14.** Укажіть, де і в якому році були проведені перші офіційні змагання з волейболу в Україні:
А. Донецьк, 1927 р.;
Б. Харків, 1927 р.;
В. Київ, 1931 р.;
Г. Львів, 1929 р.
- 15.** Укажіть, скільки чемпіонів світу з волейболу має Україна:
А. 5;
Б. 8;
В. 11;
Г. 14.
- 16.** Укажіть висоту сітки у дівчат до 18 років:
А. 2 м;
Б. 2 м 10 см;
В. 2 м 20 см;
Г. 2 м 24 см.
- 17.** Укажіть, із чого починається гра:
А. З розташування гравців на майданчику;
Б. З подачі;
В. З дозволу судді;
Г. Із запрошення судді.
- 18.** Укажіть, скільки разів основний гравець повертається у гру замість запасного гравця:
А. Жодного;
Б. Один раз;
В. Два рази;
Г. Скільки треба.

19. Укажіть, до скількох очок грається остання партія при рахунку 2 : 2:
- А. 15;
 - Б. 20;
 - В. 25, з мінімальною перевагою в 2 м'ячі;
 - Г. 15, з мінімальною перевагою 2 м'ячі.
20. Назвіть, які якості волейболіста розвивають серійні прискорення на 5, 10, 15, 20 м:
- А. Витривалість;
 - Б. Спритність;
 - В. Силу;
 - Г. Швидкість.
21. Укажіть, які вправи розвивають стрибкову витривалість:
- А. Багаторазове виконання різноманітних стрибків;
 - Б. Біг на середні й довгі дистанції;
 - В. Біг на дистанції 5, 10, 15, 20 м;
 - Г. Повторення вправ на гнучкість.
22. Укажіть, де знаходиться рука з м'ячем при виконанні нижньої прямої подачі:
- А. Перед грудьми;
 - Б. З правого або лівого боку, навпроти руки, що виконує удар;
 - В. З правого або лівого боку;
 - Г. Над головою.
23. Назвіть, у яку частину м'яча роблять удар кистю при нападаючому ударі:
- А. У нижню задню;
 - Б. У верхню задню;
 - В. У центральну задню;
 - Г. У бокову задню.
24. Укажіть, за рахунок яких рухів виконують довгі й середні верхні передачі м'яча:
- А. За рахунок більш різкого випрямлення рук;
 - Б. За рахунок активної роботи ніг і рук;
 - В. За рахунок активного випрямлення тулуба;
 - Г. За рахунок активної роботи кистей.
25. Укажіть положення кистей при виконанні верхньої передачі м'яча двома руками:
- А. Кисті на рівні грудей і трохи відведені назад;
 - Б. Кисті над головою й трохи відведені назад;
 - В. Кисті на рівні обличчя й трохи направлені вперед;
 - Г. Кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад.
26. Назвіть правильне положення рук гравця при прийомі м'яча знизу:
- А. Руки випрямлені у ліктях перед собою, передпліччя та кисті зведені;
 - Б. Руки випрямлені у ліктях перед собою, кисті створюють «кошик»;
 - В. Лікті зігнуті, руки розведені;
 - Г. Руки зігнуті перед грудьми.
27. Укажіть, як називаються взаємодії гравців, спрямовані на створення оптимальних умов для завершення атаки:
- А. Прийом;
 - Б. Прорив;
 - В. Атака;
 - Г. Комбінація.

28. Укажіть, для чого застосовують нападаючий удар з переводом:
- А. Для обходу блоку суперника;
 - Б. Для удару у вільну зону;
 - В. Для укриття нападаючих дій;
 - Г. Для обману захисників.
29. Назвіть, якими подачами повинен володіти волейболіст:
- А. Різноманітними;
 - Б. Улюбленими;
 - В. Силовими;
 - Г. Силовими і націленими.
30. Укажіть, куди повинен націлювати гравець подачу м'яча:
- А. На зв'язуючого або на активного нападаючого;
 - Б. На зв'язуючого;
 - В. На активного нападаючого;
 - Г. У зону 3.
31. Назвіть завдання, яке вирішує гравець, що виконав другу передачу:
- А. Готується до переходу;
 - Б. Підтримує нападаючого емоційно;
 - В. Підказує напрямком нападаючого удару;
 - Г. Приймає позицію для страхування свого нападаючого.
32. Укажіть, на що необхідно спиратися при взаємодіях захисників і страхуючих:
- А. На розташування гравця, що страхує, та зони його дії;
 - Б. На технічні можливості нападаючого;
 - В. На реакцію страхуючого;
 - Г. На підказки тренера.
33. Укажіть, від чого залежить майстерність захисника:
- А. Від розвитку силових показників;
 - Б. Від правильно обраного рішення в ігрових ситуаціях на майданчику;
 - В. Від розвитку швидкісних показників;
 - Г. Від сміливих дій.
34. Назвіть характерні помилки, які трапляються при виконанні нападаючого удару:
- А. Стрибок виконують угору;
 - Б. Стрибок виконують вперед, удар зігнутою рукою, розслабленою кистю;
 - В. Удар виконують прямою рукою;
 - Г. Удар виконують напруженою кистю.
35. Укажіть, які типові помилки бувають у гравців при підготовці атакуючих дій:
- А. Вистрибують для нанесення удару передчасно;
 - Б. Виконують нападаючий удар з розбігу;
 - В. Своєчасно виходять на ударну позицію;
 - Г. Шукають слабкі місця в обороні команди суперника.
36. Укажіть, що розуміють під фізичною якістю сила:
- А. Здатність людини піднімати важкі предмети;
 - Б. Здатність людини протидіяти зовнішнім силам за рахунок м'язових напружень;
 - В. Здатність людини діяти на зовнішні сили за рахунок зовнішнього опору;
 - Г. Комплекс властивостей організму, що дають змогу долати зовнішній опір або протидіяти йому.

ПРОФІЛЬ «ФУТБОЛ»

ВАРІАНТ 1

1. Назвіть, яку фізичну якість виховують методами повторних, максимальних, динамічних зусиль:
 - А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Спритність.
2. Укажіть визначення поняття «гігієна»:
 - А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
3. Позначте правильне формулювання «Завданням загальної фізичної підготовки є...»:
 - А. Зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного й гармонічного фізичного розвитку, створення бази для спеціальної фізичної підготовки;
 - Б. Зміцнення здоров'я людини;
 - В. Забезпечення всебічного й гармонічного фізичного розвитку людини;
 - Г. Створення бази для спеціальної фізичної підготовки спортсмена.
4. 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.
5. Укажіть, у якому році та де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:
 - А. 776 р. у Римі (Італія);
 - Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
 - В. 1900 р. у Парижі (Франція);
 - Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).
6. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
 - А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н. е.
7. Укажіть, після чого слід виконувати вправи на розвиток швидкості:
 - А. Обіду;
 - Б. У кінці заняття;
 - В. Сну;
 - Г. Розминки.
8. Назвіть якість, яку розвивають повторні вправи з обтяженням малої та середньої інтенсивності:
 - А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Спритність.

9. Укажіть, якими засобами розвивають стрибучість футболіста:
- А. Різновидами стрибків;
 - Б. Стрибками на одній нозі;
 - В. Стрибками на двох ногах;
 - Г. Багатоскоками.
10. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:
- А. США;
 - Б. Англія;
 - В. Франція;
 - Г. Індонезія.
11. Укажіть рік, у якому були створені перші загальні правила з футболу:
- А. 1885 р.;
 - Б. 1910 р.;
 - В. 1848 р.;
 - Г. 1899 р.
12. Назвіть рік, у якому гравцям було заборонено пересуватися по полю з м'ячем у руках:
- А. 1848 р.;
 - Б. 1854 р.;
 - В. 1863 р.;
 - Г. 1870 р.
13. Укажіть рік, з якого почалося відродження жіночого футболу:
- А. 1924 р.;
 - Б. 1950 р.;
 - В. 1970 р.;
 - Г. 1975 р.
14. Назвіть місто, де було проведено перший футбольний матч в Україні:
- А. Київ;
 - Б. Львів;
 - В. Харків;
 - Г. Донецьк.
15. Назвіть гравця національної збірної України, володаря Золотого м'яча:
- А. Олег Блохін;
 - Б. Олексій Михайличенко;
 - В. Андрій Шевченко;
 - Г. Андрій Воронін.
16. Укажіть, де встановлюється м'яч для виконання кутового:
- А. На куті сектора для подачі кутового;
 - Б. По центру лінії кутового сектора;
 - В. Біля футбольного прапорця;
 - Г. У секторі для подачі кутового, щоб проекція м'яча не виходила за його лінію.
17. Назвіть, на якій відстані від 11-метрової відмітки знаходяться гравці команд під час виконання пенальті:
- А. 8 м 50 см;
 - Б. 8 м 90 см;
 - В. 9 м;
 - Г. 9 м 15 см, на лінії штрафного майданчика.

18. Укажіть, на якій відстані до бокової лінії може знаходитися гравець, який виконує вкидання:
- А. 50 см;
 - Б. 30 см;
 - В. 10 см;
 - Г. Немає обмежень.
19. Укажіть, у якій частині заняття з футболу застосовують вправи для виховання швидкості:
- А. На початку заняття;
 - Б. Після розминки;
 - В. У середині заняття;
 - Г. У кінці заняття.
20. Назвіть, які вправи необхідно застосовувати для удосконалення спритності футболіста:
- А. Вправи на швидкість;
 - Б. Гладкий біг;
 - В. Дихальні вправи;
 - Г. Раніше не знайомі рухи.
21. Укажіть, які вправи виховують швидкість футболіста:
- А. Крос на дистанцію 3 км;
 - Б. Біг на дистанцію 1000 м;
 - В. Прискорення на дистанції від 5–20 м;
 - Г. Багатократні стрибки.
22. Укажіть, під яким кутом розвертають ногу при виконанні удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи:
- А. 45°;
 - Б. 60°;
 - В. 75°;
 - Г. 90°.
23. Укажіть, якою частиною виконують удар по м'ячу головою:
- А. Лобом;
 - Б. Серединою лоба;
 - В. Потилицею;
 - Г. Вухом.
24. Укажіть, чим відрізняються удари зовнішньою частиною підйому від виконання інших ударів:
- А. Під час ударного руху гомілка та стопа напружені;
 - Б. Під час ударного руху гомілка та стопа повертаються назовні;
 - В. Під час ударного руху гомілка та стопа повертаються всередину;
 - Г. Під час ударного руху гомілка та стопа розслаблені.
25. Назвіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
- А. Календар змагань;
 - Б. Правила змагань;
 - В. Положення про змагання;
 - Г. Програма змагань.
26. Укажіть, коли захисник виконує відбирання м'яча перехопленням:
- А. Коли нападник відпускає м'яч далеко від себе;
 - Б. Коли нападник готується до удару по воротах;
 - В. Коли нападник веде м'яч;
 - Г. Коли нападник шукає партнерів.

27. Укажіть назву прийому, який дає можливість захиснику відібрати м'яч у нападаючого:
- А. Перехват м'яча;
 - Б. Накривання м'яча;
 - В. Вибивання м'яча;
 - Г. Відбирання м'яча.
28. Укажіть, до яких негативних наслідків може призвести неправильне виконання підкату:
- А. До вдалої оборони воріт;
 - Б. До затримання атаки;
 - В. До вдалого відбору м'яча;
 - Г. До штрафного удару.
29. Назвіть простіші взаємодії трьох гравців у нападі:
- А. Зі «зміною місць»;
 - Б. Гра у «стінку»;
 - В. «Схрещування»;
 - Г. «Пропускання».
30. Укажіть основні тактичні дії гравців середньої лінії у нападі при системі командної гри 1-4-3-3:
- А. Взаємодія з гравцями передньої лінії;
 - Б. Безперервне підключення в атаку;
 - В. Взаємодія між нападаючими;
 - Г. Взаємодія з гравцями задньої лінії.
31. Укажіть, яка тактична схема є найпоширенішою у футболі:
- А. 1-4-2-4;
 - Б. 1-3-5-2;
 - В. 1-4-3-3;
 - Г. 1-4-4-2.
32. Укажіть слабкі сторони тактичної схеми 1-4-2-4:
- А. Ізольованість форвардів;
 - Б. Велике навантаження на півзахисників;
 - В. Великі можливості для організації атаки;
 - Г. Достатня кількість гравців для страхування партнерів.
33. Назвіть обов'язки гравців середньої лінії у захисті:
- А. Протидія швидкому прориву;
 - Б. Протидія швидкому прориву, передачам, ударам по воротах;
 - В. Протидія швидкому прориву, передачам, ударам по воротах; контроль за ближнім гравцем у зоні;
 - Г. Протидія швидкому прориву, передачам, ударам по воротах; контроль за ближнім гравцем у зоні, страхування партнерів.
34. Укажіть, яка помилка може призвести до невдалого удару по м'ячу серединою підйому:
- А. Ступня ударної ноги розвернута под кутом 90°;
 - Б. Опорна нога ставиться на носок;
 - В. Гомілка суглоба напружена;
 - Г. Тулуб не нахилений вперед.
35. Назвіть, яка технічна помилка при ударі по м'ячу носком призводить до неточного удару:
- А. Ударна нога зігнута в колінному суглобі;
 - Б. Ударна нога напружена;

- В.** Ударна нога різко випрямляється;
- Г.** Носок потрапляє не на середину м'яча.

36. Назвіть, яка технічна помилка при ударі по м'ячу внутрішньою частиною підйому призводить до неточного удару:

- А.** Опорна нога ставиться дуже близько до м'яча;
- Б.** Опорна нога напівзігнута;
- В.** Ударна нога злегка зігнута;
- Г.** Ударна нога відведена назад для замаху.

ВАРІАНТ 2

1. Назвіть, що є результатом фізичної підготовки:
 - А. Фізична підготовленість;
 - Б. Фізична культура;
 - В. Фізичне виховання;
 - Г. Фізична досконалість.
2. Укажіть, у якій послідовності в комплексі ранкової гімнастики повинні виконуватися перераховані нижче вправи: 1) дихальні, 2) для зміцнення м'язів і підвищення гнучкості, 3) потягування, 4) біг з переходом на ходьбу, 5) ходьба з поступовим підвищенням частоти кроків, 6) стрибки, 7) почергове напруження і розслаблення м'язів, 8) біг у повільному темпі:
 - А. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8;
 - Б. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1;
 - В. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4;
 - Г. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4.
3. Укажіть, що є загальними засобами фізичного виховання:
 - А. Фізичні вправи;
 - Б. Спортивний інвентар;
 - В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
 - Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.
4. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:
 - А. В Олімпії;
 - Б. В Афінах;
 - В. На горі Олімп;
 - Г. У Спарті.
5. Назвіть верховну владу олімпійського руху України:
 - А. Олімпійська академія України;
 - Б. Національний олімпійський комітет України;
 - В. Асоціація спортивних федерацій України;
 - Г. Олімпійський конгрес України.
6. Укажіть основні засоби спортивного тренування:
 - А. Фізичні вправи;
 - Б. Оздоровчі сили природи;
 - В. Гігієнічні фактори;
 - Г. Тренажер.
7. Назвіть оптимальну тривалість навантаження інтенсивних вправ для виховання швидкості:
 - А. 8–10 с;
 - Б. 23–43 с;
 - В. 45–60 с;
 - Г. 1,5–2 хв.
8. Укажіть, для удосконалення яких фізичних якостей застосовують човниковий біг:
 - А. Швидкісно-силових та швидкісної витривалості;
 - Б. Швидкісної витривалості;
 - В. Швидкісно-силових;
 - Г. Швидкості.

9. Укажіть, яку фізичну якість виховують за рахунок бігу на середні та довгі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Силу;
 - Г. Гнучкість.
10. Назвіть, хто був причетним до створення перших правил з футболу:
- А. Е.К. Марпі (Англія);
 - Б. В. Морган (США);
 - В. Н. Хольгрен (Канада);
 - Г. Д. Нейсміт (США).
11. Укажіть, яка гра, за даними ФІФА, була прототипом футболу:
- А. «Кемарі», антична Японія, Єгипет;
 - Б. «Куджу», Китай (1366–1644);
 - В. «Епіскірос», антична Греція;
 - Г. «Харпастум», Давній Рим.
12. Назвіть рік, у якому відбувся перший у світі офіційний турнір з футболу:
- А. 1860 р.;
 - Б. 1867 р.;
 - В. 1871 р.;
 - Г. 1875 р.
13. Укажіть, як називають в історії України матч в окупованому Києві між гравцями київського «Динамо» і німецькими футболістами «Люфтваффе»:
- А. Матч смерті;
 - Б. Матч героїзму;
 - В. Матч непокірних;
 - Г. Матч непереможних.
14. Укажіть рік, у якому команда «Динамо» Київ була володарем Суперкубка:
- А. 1973 р.;
 - Б. 1975 р.;
 - В. 1986 р.;
 - Г. 1999 р.
15. Назвіть прізвище гравця, який 9 разів був кращим футболістом України:
- А. Ігор Беланов;
 - Б. Андрій Шевченко;
 - В. Андрій Воронін;
 - Г. Олег Блохін.
16. Укажіть, у якому випадку суддя фіксує положення «поза грою»:
- А. Коли нападаючий залишився на своєму полі;
 - Б. Коли будь-яка частина тіла нападаючого ближче м'яча чи захисника;
 - В. Коли нападаючий на одній лінії із суперником;
 - Г. Коли нападаючий на одній лінії з двома суперниками.
17. Укажіть, чи може гравець без дозволу арбітра залишити межі поля:
- А. Ні, не може;
 - Б. Може, коли захоче;
 - В. Може, коли отримав травму;
 - Г. Може, якщо тренер наполягає на негайній заміні.

18. Укажіть ширину та висоту футбольних воріт:
- А. 7,00 м × 2,50 м;
 - Б. 7,40 м × 2,40 м;
 - В. 7,32 м × 2,44 м;
 - Г. 8,32 м × 3,44 м.
19. Укажіть, які вправи застосовують для збільшення гнучкості футболістів:
- А. Зі збільшеною амплітудою рухів;
 - Б. З обтяженням;
 - В. Загальнорозвивальні;
 - Г. З малою амплітудою рухів.
20. Укажіть, які фізичні якості футболіста розвивають вправи з ускладненням і зміною способу, швидкості та темпу виконання, застосуванням нестандартних положень та ін.:
- А. Швидкість;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Спритність.
21. Укажіть, які фізичні якості футболістів розвивають вправи зі збільшеною амплітудою та кількістю повторень:
- А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Спритність;
 - Г. Гнучкість.
22. Укажіть, яка техніка ведення м'яча є найбільш універсальною:
- А. Серединою підйому;
 - Б. Внутрішньою стороною стопи;
 - В. Зовнішньою стороною підйому;
 - Г. Носком.
23. Укажіть, під яким кутом має бути розвернута назовні стопа при виконанні зупинки внутрішньою стороною:
- А. 45°;
 - Б. 60°;
 - В. 75°;
 - Г. 90°.
24. Укажіть, яке ведення м'яча переважно виконують при прямолінійному русі:
- А. Середньою частиною підйому;
 - Б. Внутрішньою частиною підйому;
 - В. Зовнішньою частиною підйому;
 - Г. Стегном.
25. Укажіть, у який момент захисник здійснює відбір м'яча ударом:
- А. Коли нападник далеко відпустив м'яч від себе;
 - Б. Коли нападник застосовує удар по м'ячу;
 - В. Коли нападник опустив голову;
 - Г. Коли нападник виконує передачу м'яча.
26. Визначте, як називається прийом, що забезпечує відбирання м'яча у нападаючого:
- А. Підкат;
 - Б. Накривання;

- В.** Вибивання;
- Г.** Перехоплення.

27. Назвіть варіанти розіграшу кутового удару:

- А.** Подачею м'яча на ближню штангу;
- Б.** Подачею м'яча на дальню штангу;
- В.** Коротким розіграшем;
- Г.** Подачею м'яча на ближню й дальню штангу та коротким розіграшем.

28. Укажіть, що повинні вміти гравці середньої лінії:

- А.** Організовувати атаку;
- Б.** Організовувати і завершувати атаку;
- В.** Організовувати, завершувати атаку, обороняти ворота;
- Г.** Організовувати, завершувати атаку, обороняти ворота, виконувати обов'язки воротаря.

29. Назвіть один з ефективних способів обігравання суперника за допомогою партнера:

- А.** Гра у «стінку»;
- Б.** Заслін;
- В.** Оббігання;
- Г.** Забігання.

30. Назвіть простіші взаємодії двох гравців у нападі:

- А.** Зі зміною місць;
- Б.** Стінка;
- В.** Передача на хід;
- Г.** Заслін.

31. Назвіть обов'язки гравців захисної лінії:

- А.** Володіти елементами техніки гри у захисті;
- Б.** Уміло протидіяти супернику з м'ячем, володіти елементами техніки гри у захисті;
- В.** Володіти елементами техніки, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього;
- Г.** Володіти елементами техніки, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, взаємодіяти з партнерами.

32. Укажіть, який захист найпоширеніший у сучасному футболі:

- А.** Персональний;
- Б.** Зонний;
- В.** Комбінований;
- Г.** Пресинг.

33. Назвіть, які дії застосовують захисники при організації швидкого нападу:

- А.** Намагаються перешкодити першій передачі;
- Б.** Намагаються швидко зайняти оборону;
- В.** Створюють умови для позиційної атаки;
- Г.** Намагаються активізувати захист воріт.

34. Визначте помилку при виконанні вкидання м'яча:

- А.** Гравець стоїть, ноги нарізно;
- Б.** Гравець тримає м'яч долонями;
- В.** Гравець відірвав одну або обидві ноги від землі;
- Г.** М'яч вкидається з-за голови.

35. Укажіть, яка технічна помилка при ударі по м'ячу зовнішньою частиною підйому призводить до неточного удару:
- А. У момент удару носок повернутий досередини;
 - Б. Опорна нога стоїть на 10–15 см збоку й позаду;
 - В. Опорна нога стоїть далеко від м'яча;
 - Г. У момент удару стопа напружена в гомілковому суглобі.
36. Укажіть, яка технічна помилка виникає при зупинці м'яча підшвою:
- А. Маса тіла перенесена на опорну ногу;
 - Б. Приймаюча нога зігнута у коліні;
 - В. П'ятка знаходиться нижче носка;
 - Г. Носок, який зустрічає м'яч, не піднятий догори.

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть, яку фізичну якість виховують методами повторних, максимальних, динамічних зусиль:
- А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Спритність.
2. Назвіть визначення поняття «гігієна»:
- А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
3. Укажіть, що є загальними засобами фізичного виховання:
- А. Фізичні вправи;
 - Б. Спортивний інвентар;
 - В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
 - Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.
4. Укажіть, де проходили перші в історії Юнацькі Олімпійські ігри:
- А. у Торонто (Канада);
 - Б. у Сінгапурі (Тайвань);
 - В. у Нью-Йорку (США);
 - Г. у Лондоні (Велика Британія).
5. Назвіть одного із засновників відродження Олімпійських ігор:
- А. Олексій Бутовський;
 - Б. Павло Латушкін;
 - В. Іван Піддубний;
 - Г. Сергій Уточкін.
6. Укажіть, кому належать слова з поеми «Ода спорту» «О спорт, ти – мир»:
- А. Олексію Бутовському;
 - Б. П'єру де Кубертену;
 - В. Вільгельму Гебгарту;
 - Г. Віктору Балку.
7. Укажіть, яким методом розвивають гнучкість футболістів:
- А. Коловим;
 - Б. Фронтальним;
 - В. Груповим;
 - Г. Повторним.
8. Укажіть, за рахунок яких вправ підвищують витривалість:
- А. Біг на середній довгій дистанції;
 - Б. Біг на дистанцію 20–30 м;
 - В. Човниковий біг;
 - Г. Біг на дистанцію 60 м.
9. Укажіть, які вправи удосконалюють спритність:
- А. Човниковий біг;
 - Б. Біг на дистанцію 400 м;

- В.** Стартові прискорення 5–20 м;
Г. Силові вправи.
- 10.** Укажіть, яка гра, за даними ФІФА, була прототипом футболу:
А. «Лело», Грузія;
Б. «Кальчо», Італія (1580);
В. «Ля суль», середньовічна Франція;
Г. «Куджу», Китай (1366–1644).
- 11.** У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначити покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Укажіть, де встановлюється м'яч при виконанні пенальті:
А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
Б. На місце, де зафіксовано порушення;
В. На середній лінії;
Г. На кутовій позначці.
- 12.** Назвіть рік, у якому була створена ФІФА – Міжнародна федерація футболу:
А. 1900 р.;
Б. 1904 р.;
В. 1917 р.;
Г. 1924 р.
- 13.** Назвіть рік, у якому був зіграний перший футбольний матч в Україні:
А. 1880 р.;
Б. 1894 р.;
В. 1896 р.;
Г. 1898 р.
- 14.** Укажіть рік, у якому команда «Шахтар» Донецьк була володарем Кубка УЄФА:
А. 1975 р.;
Б. 1986 р.;
В. 2009 р.;
Г. 2011 р.
- 15.** Укажіть, хто з видатних футболістів став 7-разовим чемпіоном СРСР:
А. Андрій Воронін;
Б. Андрій Шевченко;
В. Олег Блохін;
Г. Анатолій Дем'яненко.
- 16.** Укажіть, у яких випадках суддя призначає штрафний удар:
А. Якщо гравець плюнув у суперника;
Б. Якщо гравець зробив підкат у момент торкання м'яча нападаючим;
В. Якщо гравець зробив спробу перешкодити нападнику;
Г. Якщо воротар забрав м'яч.
- 17.** Укажіть, що призначає суддя, коли м'яч вийшов за лінію воріт від гравця команди, яка захищається:
А. Кутовий удар;
Б. Вільний удар;
В. Спінний удар;
Г. Удар від воріт.

- 18. Назвіть масу футбольного м'яча:**
- А.** 400–460 г;
 - Б.** 410–450 г;
 - В.** 460–480 г;
 - Г.** 470–490 г.
- 19. Укажіть, які фізичні якості футболістів розвиває біг на середні та довгі дистанції:**
- А.** Витривалість;
 - Б.** Спритність;
 - В.** Швидкість;
 - Г.** Гнучкість.
- 20. Укажіть, які вправи необхідно застосовувати для удосконалення спритності футболіста:**
- А.** Вправи на швидкість;
 - Б.** Гладкий біг;
 - В.** Дихальні вправи;
 - Г.** Раніше не знайомі рухи.
- 21. Укажіть, у якій частині заняття слід виховувати ігрову витривалість:**
- А.** На початку заняття;
 - Б.** Після розминки;
 - В.** Після вправ на гнучкість;
 - Г.** У завершальній частині заняття.
- 22. Укажіть, якою частиною ноги здійснюють удар або передачу м'яча по воротах з короткої відстані:**
- А.** Внутрішньою стороною стопи;
 - Б.** Середньою частиною підйому;
 - В.** Зовнішньою частиною підйому;
 - Г.** Носком.
- 23. Укажіть, яке ведення м'яча переважно виконують при прямолінійному русі:**
- А.** Середньою частиною підйому;
 - Б.** Внутрішньою частиною підйому;
 - В.** Зовнішньою частиною підйому;
 - Г.** Стегном.
- 24. Укажіть, як називають відволікаючі дії гравців:**
- А.** Увід;
 - Б.** Обман;
 - В.** Фінт;
 - Г.** Відвід.
- 25. Укажіть, за рахунок поштовху якою частиною тіла гравець може відібрати м'яч:**
- А.** Рукою;
 - Б.** Тулубом;
 - В.** Плечем;
 - Г.** Тазом.
- 26. Назвіть основний засіб техніки воротаря:**
- А.** Ловля м'яча;
 - Б.** Ведення м'яча;

- В.** Передача м'яча;
Г. Підбір м'яча.
- 27.** Укажіть, до яких негативних наслідків може призвести неправильне виконання підкату:
- А.** До вдалої оборони воріт;
Б. До затримання атаки;
В. До вдалого відбору м'яча;
Г. До штрафного удару.
- 28.** Назвіть простіші взаємодії двох гравців у нападі:
- А.** Зі «зміною місць»;
Б. «Стінка»;
В. «Передача на хід»;
Г. «Заслін».
- 29.** Укажіть основні тактичні дії гравців середньої лінії у нападі при системі командної гри 1 + 4 + 3 + 3:
- А.** Взаємодія з гравцями передньої лінії;
Б. Безперервне підключення до атаки;
В. Взаємодія між нападаючими;
Г. Взаємодія з гравцями задньої лінії.
- 30.** Укажіть, від чого залежить успіх перехоплення м'яча:
- А.** Від правильної оцінки ігрової обстановки;
Б. Від правильної оцінки ігрової обстановки, вмілого вибору позиції;
В. Від правильної оцінки ігрової обстановки, своєчасного виходу до м'яча;
Г. Від правильної оцінки ігрової обстановки, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості дій.
- 31.** Укажіть, яка помилка може бути при виконанні зупинки м'яча підошвою:
- А.** Нога зігнута в коліні;
Б. Носок ноги направлений уперед;
В. Підошва виставлена вперед;
Г. П'ятка опущена нижче носка.
- 32.** Назвіть, які обов'язки гравців захисної лінії:
- А.** Володіти елементами техніки гри у захисті;
Б. Уміло протидіяти супернику з м'ячем, володіти елементами техніки гри у захисті;
В. Володіти елементами техніки, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього;
Г. Володіти елементами техніки, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, взаємодіяти з партнерами.
- 33.** Укажіть, який захист найпоширеніший у сучасному футболі:
- А.** Персональний;
Б. Зонний;
В. Комбінований;
Г. Пресинг.
- 34.** Укажіть, яка технічна помилка трапляється при веденні м'яча серединою підйому:
- А.** Порушується ритм бігу;
Б. Стопа у момент торкання м'яча спрямована вперед;
В. Коліно під час руху перебуває у площині повздовжньої осі тіла;
Г. Ведення м'яча застосовується при прямолінійному переміщенні.

35. Укажіть, яка технічна помилка трапляється при ударі м'яча головою у стрибку:

- А.** Удар виконується лобом або боковою частиною голови;
- Б.** Руки зігнуті у ліктьових суглобах;
- В.** Низько опущена голова, м'яч торкається верхньої частини голови;
- Г.** Після відштовхування тулуб відхиляється назад.

36. Укажіть, яка технічна помилка при ударі по м'ячу носком призводить до неточного удару:

- А.** Ударна нога зігнута у колінному суглобі;
- Б.** Ударна нога напружена;
- В.** Ударна нога різко випрямляється;
- Г.** Носок потрапляє не в середину м'яча.

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть, із чого рекомендується починати процес навчання руховим діям:
 - А. Основи техніки;
 - Б. Ведучої ланки техніки;
 - В. Підвідних вправ;
 - Г. Виконання вправи у цілому.
2. Укажіть визначення поняття «гігієна»:
 - А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
3. Укажіть частину заняття, в яку доцільно включати вправи для розвитку швидкості з метою досягнення найвищого ефекту:
 - А. Кінець підготовчої частини заняття;
 - Б. Початок основної частини заняття;
 - В. Середина основної частини заняття;
 - Г. Кінець основної частини заняття.
4. Укажіть, через скільки років проводяться зимові та літні Олімпійські ігри:
 - А. 3 роки;
 - Б. 4 роки;
 - В. 5 років;
 - Г. 6 років.
5. Назвіть президента Національного олімпійського комітету України:
 - А. Сергій Бубка;
 - Б. Яна Клочкова;
 - В. Олександр Волков;
 - Г. Анатолій Іванов.
6. Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
 - А. Календар змагань;
 - Б. Правила змагань;
 - В. Положення про змагання;
 - Г. Програма змагань.
7. Укажіть, яку назву має система вправ для розвитку гнучкості футболістів:
 - А. Силова;
 - Б. Швидкісна;
 - В. Повільна;
 - Г. Стретчинг.
8. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:
 - А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Силу.
9. Укажіть, які вправи застосовують для розвитку стрибучості:
 - А. Різновиди стрибків;
 - Б. Стрибки на одній та двох ногах;
 - В. Стрибки через перешкоди;
 - Г. Багатоскоки.

10. Укажіть, яка гра, за даними ФІФА, була прототипом футболу:
- А. «Кемарі», антична Японія, Єгипет;
 - Б. «Куджу», Китай (1366–1644);
 - В. «Епіскірос», антична Греція;
 - Г. «Харпастум», Давній Рим.
11. Укажіть, яку аббревіатуру має міжнародний керівний орган футболу:
- А. МФФ;
 - Б. ФФУ;
 - В. УЄФА;
 - Г. ФІФА.
12. Назвіть ім'я футболіста – володаря міжнародного футбольного призу «Golden Foot–2009» («Золота стопа–2009»):
- А. Андрій Шевченко;
 - Б. Володимир Мунтян;
 - В. Володимир Трошкін;
 - Г. Олег Блохін.
13. Назвіть місто, де було проведено перший футбольний матч в Україні:
- А. Київ;
 - Б. Львів;
 - В. Харків;
 - Г. Донецьк.
14. Укажіть, хто з тренерів по футболу був нагороджений званням «Герой України»:
- А. Валерій Васильович Лобановський;
 - Б. Олег Володимирович Блохін;
 - В. Йозеф Йозефович Сабо;
 - Г. Леонід Йосипович Буряк.
15. Укажіть, якого успіху досягла збірна команда України у виступах на чемпіонаті світу 2006 р.:
- А. Дійшла до 1/4 фіналу;
 - Б. Дійшла до 1/2 фіналу;
 - В. Зайняла 4 місце;
 - Г. Дійшла до 1/8 фіналу.
16. Укажіть, яке покарання призначається за гру рукою захисника у зоні штрафного майданчика:
- А. Штрафний удар;
 - Б. Вільний удар;
 - В. Кутовий удар;
 - Г. Удар від воріт.
17. Укажіть ширину та висоту футбольних воріт:
- А. 7,00 м × 2,50 м;
 - Б. 7,40 м × 2,40 м;
 - В. 7,32 м × 2,44 м;
 - Г. 8,32 м × 3,44 м.
18. Укажіть, що призначається, якщо м'яч пройшов у ворота після вільного удару:
- А. Гол зараховують;
 - Б. Удар повторюється;

- В.** Гол не зараховують;
Г. Гол іноді зараховують.
- 19.** Укажіть, які фізичні якості футболістів розвивають вправи з ускладненням і зміною способу, швидкості та темпу виконання, застосуванням нестандартних положень та ін.:
- А.** Швидкість;
Б. Витривалість;
В. Гнучкість;
Г. Спритність.
- 20.** Укажіть, які фізичні якості футболістів розвивають вправи зі збільшеною амплітудою та кількістю повторень:
- А.** Силу;
Б. Витривалість;
В. Спритність;
Г. Гнучкість.
- 21.** Укажіть, які фізичні якості футболістів удосконалюються при застосуванні прискорень на 5, 10, 20, 30 м:
- А.** Витривалість;
Б. Спритність;
В. Швидкість;
Г. Сила.
- 22.** Укажіть, які варіанти зупинки м'яча застосовують гравці:
- А.** Стегном, грудьми, підйомом, підшвою, внутрішньою стороною стопи;
Б. Стегном, грудьми, підйомом, підшвою;
В. Стегном, грудьми, підйомом;
Г. Стегном, грудьми.
- 23.** Укажіть, під яким кутом має бути розвернута назовні стопа при виконанні зупинки внутрішньою стороною:
- А.** 45°;
Б. 60°;
В. 75°;
Г. 90°.
- 24.** Укажіть, яке ведення м'яча переважно виконують при прямолінійному русі:
- А.** Середньою частиною підйому;
Б. Внутрішньою частиною підйому;
В. Зовнішньою частиною підйому;
Г. Стегном.
- 25.** Укажіть, у який момент захисник здійснює відбір м'яча ударом:
- А.** Коли нападник далеко відпустив м'яч від себе;
Б. Коли нападник застосовує удар по м'ячу;
В. Коли нападник опустив голову;
Г. Коли нападник виконує передачу м'яча.
- 26.** Укажіть, які правила дають змогу виконувати вибивання м'яча у підкати:
- А.** Коли хоча б одна рука захисника торкнеться землі;
Б. Коли руки захисника торкаються нападаючого;
В. Коли хоча б однією ногою захисник торкається нападаючого;
Г. Коли хоча б однією ногою захисник торкається землі.

- 27. Назвіть варіанти розіграшу кутового удару:**
- А.** Подачею м'яча на ближню штангу;
 - Б.** Подачею м'яча на дальню штангу;
 - В.** Коротким розіграшем;
 - Г.** Подачею м'яча на ближню або дальню штангу та коротким розіграшем.
- 28. Назвіть один з ефективних способів обігравання суперника за допомогою партнера:**
- А.** Гра у «стінку»;
 - Б.** Заслін;
 - В.** Оббігання;
 - Г.** Забігання.
- 29. Назвіть, що є основним засобом техніки воротаря:**
- А.** Ловля м'яча;
 - Б.** Ведення м'яча;
 - В.** Передача м'яча;
 - Г.** Підбір м'яча.
- 30. Назвіть, яка тактична система є найпоширенішою у футболі:**
- А.** 1-4-2-4;
 - Б.** 1-3-5-2;
 - В.** 1-4-3-3;
 - Г.** 1-4-4-2.
- 31. Укажіть, які дії застосовують захисники при організації швидкого нападу:**
- А.** Намагаються перешкодити першій передачі;
 - Б.** Намагаються швидко зайняти оборону;
 - В.** Створюють умови для позиційної атаки;
 - Г.** Намагаються активізувати захист воріт.
- 32. Укажіть, який захист найпоширеніший у сучасному футболі:**
- А.** Персональний;
 - Б.** Зонний;
 - В.** Комбінований;
 - Г.** Пресинг.
- 33. Укажіть, які основні тактичні завдання вирішують гравці команди в обороні:**
- А.** Концентрують захисні сили в небезпечній зоні, перегруповуються, забезпечують взаємостраховку;
 - Б.** Перегруповуються для відбору м'яча;
 - В.** Забезпечують взаємостраховку;
 - Г.** Концентрують захисні сили в небезпечній зоні.
- 34. Укажіть, яка технічна помилка при ударі по м'ячу внутрішньою частиною підйому призводить до неточного удару:**
- А.** Опорна нога ставиться дуже близько до м'яча;
 - Б.** Опорна нога напівзігнута;
 - В.** Ударна нога злегка зігнута;
 - Г.** Ударна нога відведена назад для замаху.
- 35. Укажіть, яка технічна помилка при ударі по м'ячу зовнішньою частиною підйому приведе до неточного удару:**
- А.** У момент удару носок повернутий досередини;
 - Б.** Опорна нога стоїть на 10–15 см збоку й позаду;

- В.** Опорна нога стоїть далеко від м'яча;
Г. У момент удару стопа напружена у гомілковому суглобі.
- 36.** Укажіть, яка технічна помилка трапляється при зупинці м'яча підошвою:
- А.** Маса тіла перенесена на опорну ногу;
Б. Приймаюча нога зігнута у коліні;
В. П'ята знаходиться нижче носка;
Г. Носок, що зустрічає м'яч, не піднятий догори.

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом:
 - А. Стартова лихоманка;
 - Б. Стартова апатія;
 - В. Бойова готовність;
 - Г. Стартова байдужість.
2. Укажіть завдання, що вирішуються під час уроків фізичної культури і тренувальних занять з виду спорту:
 - А. Освітні;
 - Б. Виховні;
 - В. Оздоровчі;
 - Г. Освітні, виховні, оздоровчі.
3. Укажіть, що є результатом фізичної підготовки:
 - А. Фізична підготовленість;
 - Б. Фізична культура;
 - В. Фізичне виховання;
 - Г. Фізична досконалість.
4. Укажіть, хто був глядачами перших Олімпійських ігор:
 - А. Жінки;
 - Б. Чоловіки;
 - В. Жінки і чоловіки;
 - Г. Домогосподарки.
5. Назвіть засновника відродження світового олімпійського руху:
 - А. Олексій Бутівський;
 - Б. Іван Піддубний;
 - В. Петро Заковорот;
 - Г. Іван Боберський.
6. Укажіть характеристику фізичної перевтоми:
 - А. Зниження продуктивності інтелектуальної роботи;
 - Б. Підвищення збудженості;
 - В. Зниження швидкості, інтенсивності, узгодженості та ритмічності рухів;
 - Г. Відсутність напруження і скорочення м'язів.
7. Укажіть, які вправи виховують стрибкову витривалість:
 - А. Біг на середні дистанції;
 - Б. Стрибки в довжину і висоту;
 - В. Стрибки з розбігу у стрибкову яму;
 - Г. Багаторазові серійні стрибки.
8. Назвіть, яким чином удосконалюють розвиток загальної витривалості футболістів:
 - А. Застосуванням вправ циклічного характеру (біг на середні і довгі дистанції, марш-кидки, біг по пересіченій місцевості);
 - Б. Застосуванням бігу на короткі дистанції;
 - В. Застосуванням вправ на гнучкість;
 - Г. Застосуванням загальнорозвивальних вправ з гантелями.
9. Назвіть ефективні засоби розвитку спритності футболістів:
 - А. Опанування нових, раніше не відомих рухів;
 - Б. Загальнорозвивальні вправи;

- В.** Вправи на гнучкість;
Г. Вправи на швидкість.
- 10.** Укажіть, яка гра, за даними ФІФА, була прототипом футболу:
А. «Лело», Грузія;
Б. «Кальчо», Італія (1580);
В. «Ля суль», середньовічна Франція;
Г. «Куджу», Китай (1366–1644).
- 11.** Укажіть, як називається організація, яка управляє футболом в Європі:
А. Союз футбольних асоціацій (СФА);
Б. Федерація футболу Європи (ФФЄ);
В. Європейська футбольна асоціація (ЄФА);
Г. Союз європейських футбольних асоціацій (УЄФА).
- 12.** Укажіть рік, з якого почали проводити чемпіонат світу з футболу:
А. 1904 р.;
Б. 1924 р.;
В. 1930 р.;
Г. 1934 р.
- 13.** Назвіть ім'я видатного тренера збірної команди СРСР, України, київського «Динамо», удостоєного звання «Герой України»:
А. Леонід Йосипович Буряк;
Б. Олег Володимирович Блохін;
В. Йозеф Йозефович Сабо;
Г. Валерій Васильович Лобановський.
- 14.** Укажіть, скільки разів і в якому році команда «Динамо» Київ ставала володарем Кубка кубків:
А. 2 рази в 1976 і 1988 роках;
Б. 2 рази в 1975 і 1987 роках;
В. 2 рази в 1975 і 1986 роках;
Г. 1 раз у 1976 році.
- 15.** 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.
- 16.** Укажіть, на якій відстані від 11-метрової відмітки знаходяться гравці команд під час пенальті:
А. 8 м 50 см;
Б. 9 м 15 см і лінії штрафного майданчика;
В. 16 м 50 см на відстані від воріт;
Г. 16 м.
- 17.** Укажіть, яка мінімальна кількість гравців встановлюється регламентом змагань для проведення гри:
А. 7 гравців;
Б. 6 гравців;
В. 5 гравців;
Г. 4 гравці.

18. Укажіть, на якій відстані до бокової лінії може знаходитися гравець, який виконує вкидання м'яча:
- А. 50 см;
 - Б. 30 см;
 - В. 10 см;
 - Г. Немає обмежень.
19. Укажіть, які фізичні якості футболістів розвивають вправи зі збільшеною амплітудою і кількістю повторень:
- А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Спритність;
 - Г. Гнучкість.
20. Укажіть, які вправи виховують витривалість футболіста:
- А. Крос;
 - Б. Біг на короткі дистанції;
 - В. Прискорення на 5–30 м;
 - Г. Стретчинг.
21. Укажіть, які фізичні якості футболістів розвивають біг на середні та довгі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Спритність;
 - В. Швидкість;
 - Г. Гнучкість.
22. Укажіть, якою частиною голови виконують удар по м'ячу:
- А. Лобом;
 - Б. Скронєю;
 - В. Потилицею;
 - Г. Тім'ям.
23. Укажіть технічні особливості виконання удару зовнішньою частиною підйому:
- А. Під час ударного руху гомілка і стопа напружені;
 - Б. Під час ударного руху гомілка і стопа повертаються назовні;
 - В. Під час ударного руху гомілка і стопа повернуті всередину;
 - Г. Під час ударного руху гомілка і стопа розслаблені.
24. Укажіть, яке ведення м'яча переважно виконують при прямолінійному русі:
- А. Середньою частиною підйому;
 - Б. Внутрішньою частиною підйому;
 - В. Зовнішньою частиною підйому;
 - Г. Стегном.
25. Укажіть прийом, який дає можливість захиснику відібрати м'яч у нападаючого:
- А. Перехват м'яча;
 - Б. Накривання м'яча;
 - В. Вибивання м'яча;
 - Г. Відбирання м'яча.
26. Укажіть, що є основним засобом техніки воротаря:
- А. Відбивання;
 - Б. Відбирання;
 - В. Прийом;
 - Г. Накривання.

27. Укажіть, які правила дають змогу виконувати вибивання м'яча у підкаті:
- А. Коли хоча б одна рука захисника торкнеться землі;
 - Б. Коли руки захисника торкаються нападаючого;
 - В. Коли хоча б однією ногою захисник торкається нападаючого;
 - Г. Коли хоча б однією ногою захисник торкається землі.
28. Укажіть, що повинні вміти гравці середньої лінії:
- А. Організовувати атаку;
 - Б. Організовувати й завершувати атаку;
 - В. Організовувати, завершувати атаку, обороняти ворота;
 - Г. Організовувати, завершувати атаку, обороняти ворота, виконувати обов'язки воротаря.
29. Назвіть обов'язки гравців середньої лінії у захисті:
- А. Протидіяти швидкому прориву;
 - Б. Протидіяти швидкому прориву, передачам, ударам по воротах;
 - В. Протидіяти швидкому прориву, передачам, ударам по воротах, контроль за ближнім гравцем у зоні;
 - Г. Організовувати, завершувати атаку, обороняти ворота, виконувати обов'язки воротаря.
30. Укажіть слабкі сторони тактичної схеми «1-4-2-4»:
- А. Ізольованість форвардів;
 - Б. Велике навантаження півзахисників;
 - В. Великі можливості для організації атаки;
 - Г. Достатня кількість гравців для страхування партнерів.
31. Укажіть, які основні тактичні завдання вирішують гравці команди в обороні:
- А. Концентрують захисні сили в небезпечній зоні, перегруповуються, забезпечують взаємостраховку;
 - Б. Перегруповуються для відбору м'яча;
 - В. Забезпечують взаємостраховку;
 - Г. Концентрують захисні сили в небезпечній зоні.
32. Укажіть, які завдання виконують захисники при організації персонального захисту нападаючих:
- А. Особисто відповідають за дорученого їм суперника;
 - Б. Особисто відповідають за конкретних нападаючих у зонах активності на майданчику;
 - В. Демонструють якісну індивідуальну техніку в захисті;
 - Г. Виконують все можливе, щоб нападаючий з м'ячем віддав м'яч партнеру.
33. Укажіть, який захист найпоширеніший у сучасному футболі:
- А. Персональний;
 - Б. Зонний;
 - В. Комбінований;
 - Г. Пресинг.
34. Укажіть, яка технічна помилка при ударі по м'ячу носком призводить до неточного удару:
- А. Ударна нога зігнута у колінному суглобі;
 - Б. Ударна нога напружена;
 - В. Ударна нога різко випрямляється;
 - Г. Носок потрапляє не на середину м'яча.
35. Укажіть, яка технічна помилка трапляється при веденні м'яча серединою підйому:
- А. Порушується ритм бігу;
 - Б. Стопа у момент торкання м'яча спрямована вперед;

- В.** Коліно під час руху перебуває у площині повздовжньої осі тіла;
- Г.** Ведення м'яча застосовується при прямолінійному переміщенні.

36. Укажіть, яка технічна помилка трапляється при ударі м'яча головою у стрибку:

- А.** Удар виконується лобом або боковою частиною голови;
- Б.** Руки зігнуті у ліктьових суглобах;
- В.** Низько опущена голова, м'яч торкається верхньої частини голови;
- Г.** Після відштовхування тулуб відхиляється назад.

ПРОФІЛЬ «ГАНДБОЛ»

ВАРІАНТ 1

1. Укажіть, із чого треба починати самостійні заняття:
 - А. Дихальних вправ;
 - Б. Розминки;
 - В. Бігу;
 - Г. Вправ на силу.
2. Назвіть, до якого віку спостерігається прогресивний розвиток швидкості:
 - А. 17–19 років;
 - Б. 14–16 років;
 - В. 13–14 років;
 - Г. 11–13 років.
3. Назвіть загальні засоби фізичного виховання:
 - А. Фізичні вправи;
 - Б. Спортивний інвентар;
 - В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
 - Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.
4. Укажіть завдання, що вирішуються під час уроків фізичної культури і тренувальних занять з виду спорту:
 - А. Освітні;
 - Б. Виховні;
 - В. Оздоровчі;
 - Г. Освітні, виховні, оздоровчі.
5. Укажіть, якого року і де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:
 - А. 776 р. у Римі (Італія);
 - Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
 - В. 1900 р. у Парижі (Франція);
 - Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).
6. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
 - А. 334 р. до н. е.;
 - Б. 776 р. до н. е.;
 - В. 1050 р. до н. е.;
 - Г. 135 р. до н. е.
7. Укажіть, у який період навчального заняття слід виконувати вправи на розвиток швидкості:
 - А. На перших хвиликах;
 - Б. У завершальній частині;
 - В. Після основної частини;
 - Г. Після розминки.
8. Укажіть, яку якість розвивають повторні вправи з обтяженням малої й середньої інтенсивності:
 - А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Спритність.

9. Укажіть, якими засобами розвивають стрибучість гандболіста:
- А. Різновидами стрибків;
 - Б. Стрибками на одній нозі;
 - В. Стрибками на двох ногах;
 - Г. Багатоскоками.
10. Укажіть, скільки гравців одночасно під час гри в гандбол у кожній команді перебувають на ігровому майданчику:
- А. 7 гравців;
 - Б. 5 гравців;
 - В. 6 гравців;
 - Г. 8 гравців.
11. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною гандболу:
- А. Голландія;
 - Б. Англія;
 - В. США;
 - Г. Канада.
12. Укажіть, хто був засновником гандболу:
- А. Джеймс Нейсміт;
 - Б. Нільс Хольгрен;
 - В. Вільям Морган;
 - Г. Давід Холстен.
13. Укажіть, скільки років українському гандболу:
- А. 90 років;
 - Б. 95 років;
 - В. 100 років;
 - Г. Більше 100 років.
14. Назвіть одного з видатних тренерів України, працею якого гандболістки двічі були чемпіонами світу, Олімпійських ігор, 13-разовими переможцями Кубка європейських чемпіонів:
- А. Леонід Ротне;
 - Б. Борис Петровський;
 - В. Валерій Третьяков;
 - Г. Ігор Турчин.
15. Укажіть, скільки разів українські гандболістки в складі збірної команди СРСР ставали олімпійськими чемпіонами:
- А. 4;
 - Б. 3;
 - В. 2;
 - Г. 1.
16. Укажіть розміри гандбольного майданчика:
- А. 30 м × 30 м;
 - Б. 35 м × 20 м;
 - В. 40 м × 25 м;
 - Г. 40 м × 20 м.
17. Укажіть, хто має право грати у площі воріт:
- А. Нападаючий;
 - Б. Захисник;
 - В. Воротар;
 - Г. Суддя.

18. Укажіть, скільки триває додатковий час гри у гандболі:
- А. Один тайм 5 хв;
 - Б. Один тайм 10 хв;
 - В. Два тайми по 5 хв;
 - Г. Два тайми по 10 хв.
19. Укажіть, у якому разі призначають 7-метровий кидок у гандболі:
- А. Після двохвилинного видалення гравця;
 - Б. Після блокування м'яча ногами;
 - В. Коли відбулося явне порушення правил у момент атаки по воротах;
 - Г. Після утримання нападаючого.
20. Укажіть, які вправи виховують швидкість гандболіста:
- А. Крос на 3 км;
 - Б. Біг на 1000 м;
 - В. Прискорення на дистанції від 5–30 м;
 - Г. Багаторазові стрибки.
21. Укажіть, якими додатковими вправами виховують спритність гандболістів:
- А. Вправами з ускладненням і зміною вихідних положень;
 - Б. Стартовими прискореннями на 5–20 м;
 - В. Кросом;
 - Г. Вправами з гімнастичною палицею.
22. Укажіть, яку фігуру створюють пальці руки гравця при ловлі м'яча:
- А. «Корзину»;
 - Б. «Горщик»;
 - В. «Чашу»;
 - Г. «Суму».
23. Укажіть, яким методом удосконалюють техніку виконання кидків по воротах:
- А. Коловим;
 - Б. Повторним;
 - В. Перемінним;
 - Г. Фронтальним.
24. Укажіть, з якого кидка слід починати навчання:
- А. Зігнутою рукою з-за голови з місця;
 - Б. Зігнутою рукою з-за голови в русі;
 - В. Зігнутою рукою з-за голови в стрибку;
 - Г. Зігнутою рукою з-за голови в падінні.
25. Укажіть, з якого положення ніг гравцю зручніше почати захисний рух у будь-яку сторону:
- А. Ноги прямі, стопи на одній лінії;
 - Б. Ноги зігнуті, ліва нога попереду;
 - В. Ноги зігнуті, права нога попереду;
 - Г. Ноги зігнуті в колінах, стопи на одній лінії.
26. Укажіть, у який момент захисник повинен здолати ривок при перехваті передачі м'яча:
- А. Коли нападаючий тільки починає виконувати замах для передачі м'яча;
 - Б. Коли м'яч тільки відділяється від руки;
 - В. Коли м'яч вже долітає до партнера по нападу;
 - Г. Коли необхідно рятувати програму гру.

- 27.** Укажіть, які технічні прийоми застосовують захисники для оборони воріт:
- А.** Перехвати;
 - Б.** Відбори;
 - В.** Блокування;
 - Г.** Перехвати, відбори, блокування, зняття м'яча.
- 28.** Укажіть, у яких ситуаціях гра припиняється:
- А.** Коли поведінка гравців однієї з команд протиправна;
 - Б.** Коли уболівальники суперника заважають проведенню гри;
 - В.** Коли на поле вийшов восьмий гравець;
 - Г.** Коли на майданчику залишається п'ять гравців у однієї з команд.
- 29.** Назвіть одну із систем позиційного нападу у гандболі:
- А.** 3–3;
 - Б.** 1–4–2;
 - В.** 1–3–3;
 - Г.** 1–4–2.
- 30.** Укажіть, якими частинами тіла дозволяється блокувати нападаючого:
- А.** Грудьми;
 - Б.** Тілом;
 - В.** Руками;
 - Г.** Тілом і руками.
- 31.** Назвіть тактичний прийом, який є перешкодою на шляху захисника:
- А.** Зупинка;
 - Б.** Заслін;
 - В.** Переміщення;
 - Г.** Блокування.
- 32.** Назвіть одну із систем командного захисту в гандболі:
- А.** Система змішаного захисту;
 - Б.** Система зонного пресингу;
 - В.** Система позиційного захисту;
 - Г.** Система швидкого відбору.
- 33.** Укажіть, де знаходиться воротар, захищаючи ворота під час атаки з флангів:
- А.** По центру, на лінії воріт;
 - Б.** По центру, вийшовши з воріт на 3 м;
 - В.** Біля ближньої штанги;
 - Г.** Біля дальньої штанги.
- 34.** Назвіть типову помилку гравців при виконанні ловлі м'яча:
- А.** Руки напівзігнуті, зустрічають м'яч;
 - Б.** М'яч ловиться долонями;
 - В.** Руки амортизують рух м'яча;
 - Г.** М'яч ловиться кінчиками пальців.
- 35.** Назвіть помилки, які трапляються при виконанні зупинки руху двома кроками:
- А.** Зміщення центру ваги на одну зі стоп;
 - Б.** Великий нахил тулуба вперед;
 - В.** Тулуб відведений назад;
 - Г.** Великий нахил тулуба вперед, зміщення центру ваги на одну зі стоп.

36. Назвіть помилки, які трапляються при виконанні переміщень у захисній стійці:

- А. Гравець у русі підстрибує;
- Б. Гравець у русі похитує тулубом;
- В. Гравець у русі підстрибує і похитує тулубом;
- Г. Гравець переміщується на передній частині стопи.

ВАРІАНТ 2

1. Укажіть вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату:
 - А. Вправи на витривалість;
 - Б. Вправи на координацію рухів;
 - В. Вправи на швидкість рухів;
 - Г. Силові вправи.
2. Укажіть, що необхідно виконати після занять фізичної культури:
 - А. Гігієнічні процедури;
 - Б. Змінити взуття;
 - В. Відпочити;
 - Г. Попрощатися з учителем.
3. Укажіть, після якого віку спостерігається погіршення прогресу у розвитку гнучкості:
 - А. 10–11 років;
 - Б. 14–16 років;
 - В. 13–14 років;
 - Г. 11–13 років.
4. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму Гери від сонячних променів спалахує полум'я – олімпійський вогонь. Укажіть, де саме його запалюють:
 - А. В Олімпії;
 - Б. В Афінах;
 - В. На горі Олімп;
 - Г. У Спарті.
5. Укажіть характеристику фізичної перевтоми:
 - А. Зниження продуктивності інтелектуальної роботи;
 - Б. Підвищення збудженості;
 - В. Зниження швидкості, інтенсивності, узгодженості та ритмічності рухів;
 - Г. Відсутність напруження і скорочення м'язів.
6. Укажіть, хто виголошує олімпійську клятву:
 - А. Спортсмени;
 - Б. Спортсмени і судді;
 - В. Спортсмени, судді і глядачі;
 - Г. Судді.
7. Назвіть оптимальну тривалість навантаження інтенсивних вправ для виховання швидкості:
 - А. 8–10 с;
 - Б. 23–43 с;
 - В. 45–60 с;
 - Г. 1,5–2 хв.
8. Укажіть, для удосконалення якої фізичної якості застосовують гру в гандбол із збільшеним часом проведення:
 - А. Швидкості;
 - Б. Витривалості;
 - В. Сили;
 - Г. Спритності.
9. Укажіть, яку фізичну якість гандболіста виховують за рахунок бігу на середні й довгі дистанції:
 - А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;

- В.** Силу;
Г. Гнучкість.
- 10.** Назвіть рік виникнення гандболу:
А. 1885 р.;
Б. 1899 р.;
В. 1898 р.;
Г. 1901 р.
- 11.** Назвіть країну, яку вважають батьківщиною гандболу:
А. Голландія;
Б. Англія;
В. США;
Г. Канада.
- 12.** Укажіть засновника гандболу:
А. Джеймс Нейсміт;
Б. Нільс Хольгрен;
В. Вільям Морган;
Г. Давід Холстен.
- 13.** Назвіть рік, у якому виповнилось 100 років українському гандболу:
А. 2005 р.;
Б. 2007 р.;
В. 2009 р.;
Г. 2010 р.
- 14.** Назвіть рік, у якому українські спортсмени Л. Бобрусь, Т. Глущенко, Г. Захарова, Л. Карлова, С. Кушнірюк, М. Літошенко, Н. Лобова, Т. Макарець, Л. Панчук, О. Резанова, Н. Тимошкіна, З. Турчина стали олімпійськими чемпіонами з гандболу:
А. 1960 р.;
Б. 1968 р.;
В. 1972 р.;
Г. 1976 р.
- 15.** Укажіть, скільки разів українські гандболістки ставали олімпійськими чемпіонами:
А. 4;
Б. 3;
В. 2;
Г. 1.
- 16.** Укажіть, скільки часу гандболіст має право тримати м'яч:
А. Скільки завгодно;
Б. 10 с;
В. 5 с;
Г. 3 с.
- 17.** Укажіть, що признається за технічні порушення правил гри в гандболі:
А. Вільний кидок;
Б. Спінний кидок;
В. Штрафний кидок;
Г. Введення м'яча від воріт.
- 18.** Назвіть внутрішні розміри гандбольних воріт:
А. 2 м × 3 м;
Б. 2,10 м × 3,20 м;

- В.** 1,90 м × 3 м;
- Г.** 1,95 м × 2,95 м.

- 19.** Укажіть, скільки гравців однієї команди мають можливість провести заміну:
- А.** 1;
 - Б.** 2;
 - В.** 3;
 - Г.** 7.
- 20.** Укажіть, які фізичні якості гандболістів розвивають вправи з ускладненням виконання, додатковими рухами, зміною способу, швидкості й темпу, застосуванням нестандартних положень та ін.:
- А.** Швидкість;
 - Б.** Витривалість;
 - В.** Гнучкість;
 - Г.** Спритність.
- 21.** Укажіть, які фізичні якості гандболістів розвивають стрибки: з місця, в довжину та висоту, на одній і двох ногах, через бар'єри та ін.:
- А.** Стрибучість;
 - Б.** Силу;
 - В.** Гнучкість;
 - Г.** Спритність.
- 22.** Укажіть, у якому стані знаходяться пальці рук при ловінні м'яча двома руками:
- А.** Розставлені і злегка розслаблені;
 - Б.** Напруженому;
 - В.** Розставлені і напружені;
 - Г.** Зімкнуті і напружені.
- 23.** Укажіть, за рахунок активної роботи яких частин тіла виконується кидок м'яча у стрибку:
- А.** Стегна та тулуба;
 - Б.** Стегна та руки;
 - В.** Тулуба та руки;
 - Г.** Руки та кисті.
- 24.** Укажіть, із чого необхідно починати навчання кидку м'яча в падінні:
- А.** З кидка м'яча з руху;
 - Б.** З кидка м'яча зі стрибка;
 - В.** З кидка м'яча, стоячи на колінах;
 - Г.** З кидка м'яча, стоячи на одному коліні.
- 25.** Укажіть, як називається елемент техніки гри воротаря, за якого руки зігнуті в ліктях, долоні направлені вперед, ноги зігнуті, стоять паралельно на ширині плечей:
- А.** Стійка;
 - Б.** Зупинка;
 - В.** Перехват;
 - Г.** Відбір.
- 26.** Укажіть, яку назву має блок, поставлений одночасно двома гандболістами:
- А.** Здвоєний;
 - Б.** Парний;
 - В.** Двоєкий;
 - Г.** Подвійний.

27. Укажіть, який технічний прийом застосовує воротар для переміщення на короткі дистанції:
- А. Випад;
 - Б. Прискорення;
 - В. Приставний крок;
 - Г. Падіння.
28. Назвіть один з варіантів тактики позиційного нападу в гандболі:
- А. 1-3-3;
 - Б. 1-5-1;
 - В. 1-4-2;
 - Г. 4-2.
29. Укажіть, які системи нападу застосовують гандболісти у нападі:
- А. Швидкий прорив;
 - Б. Позиційний напад;
 - В. Поступовий напад;
 - Г. Швидкий прорив і поступовий напад.
30. Назвіть один з варіантів поступового нападу:
- А. Комбінація із заслонами;
 - Б. Великою вісімкою;
 - В. Передачі і вийшов;
 - Г. Перебігання.
31. Укажіть, при яких ігрових обставинах захисники застосовують переключення між собою:
- А. При заслонах;
 - Б. При схресних переміщеннях;
 - В. При заслонах і схресних переміщеннях;
 - Г. При швидкому прориві.
32. Укажіть один з варіантів системи зонного захисту в гандболі:
- А. 5 : 1;
 - Б. 1 : 5;
 - В. 2 : 4;
 - Г. 6 : 6.
33. Назвіть одну із систем командного захисту в гандболі:
- А. Система зонного захисту;
 - Б. Система зонного пресингу;
 - В. Система позиційного захисту;
 - Г. Система швидкого відбору.
34. Укажіть, яка технічна помилка трапляється при ловінні м'яча двома руками:
- А. Руки задалегідь витягнуті вперед;
 - Б. Руки напівзігнуті в суглобах, пальці розставлені;
 - В. Руки напівзігнуті в суглобах, пальці утворюють «чашу»;
 - Г. Руки напівзігнуті в суглобах, пальці розставлені, утворюють «чашу».
35. Назвіть типову помилку гравців при ловінні м'яча:
- А. Руки напівзігнуті, зустрічають м'яч;
 - Б. М'яч ловиться долонями;
 - В. Руки амортизують рух м'яча;
 - Г. М'яч ловиться кінчиками пальців.

- 36.** Назвіть характерну помилку, яка трапляється при виконанні кидка зігнутою рукою зверху:
- А.** Гравець порушує ритм кроків, рука недостатньо відводиться назад, кидок виконують зігнутою в лікті рукою;
 - Б.** Гравець порушує ритм кроків;
 - В.** Кидок виконують зігнутою в лікті рукою;
 - Г.** Рука з м'ячем недостатньо відводиться назад.

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом:
 - А. Стартова лихоманка;
 - Б. Стартова апатія;
 - В. Бойова готовність;
 - Г. Стартова байдужість.
2. Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:
 - А. Календар змагань;
 - Б. Правила змагань;
 - В. Положення про змагання;
 - Г. Програма змагань.
3. Укажіть, що є загальними засобами фізичного виховання:
 - А. Фізичні вправи;
 - Б. Спортивний інвентар;
 - В. Оздоровчі фактори природи, гігієна;
 - Г. Фізичні вправи, оздоровчі фактори природи і гігієна.
4. Укажіть, де проходили перші в історії Юнацькі Олімпійські ігри:
 - А. У Торонто (Канада);
 - Б. У Сінгапурі (Тайвань);
 - В. У Нью-Йорку (США);
 - Г. У Лондоні (Велика Британія).
5. Назвіть одного із засновників відродження Олімпійських ігор:
 - А. Олексій Бутовський;
 - Б. Павло Латушкін;
 - В. Іван Піддубний;
 - Г. Сергій Уточкін.
6. Укажіть, кому належать слова з поеми «Ода спорту» «О спорт, ти – мир»:
 - А. Олексію Бутовському;
 - Б. П'єру де Кубертену;
 - В. Вільгельму Гебгарту;
 - Г. Віктору Балку.
7. Укажіть, яким методом розвивають гнучкість гандболіста:
 - А. Коловим;
 - Б. Фронтальним;
 - В. Груповим;
 - Г. Повторним.
8. Укажіть, за рахунок яких вправ підвищують загальну витривалість гандболіста:
 - А. Бігу на середні й довгі дистанції;
 - Б. Бігу на дистанції 20–30 м;
 - В. Човникового бігу;
 - Г. Бігу на дистанцію 60 м.
9. Укажіть, які вправи удосконалюють спритність:
 - А. Човниковий біг;
 - Б. Біг на дистанцію 400 м;
 - В. Стартові прискорення 5–20 м;
 - Г. Силові вправи.

- 10. Укажіть засновника гандболу:**
А. Джеймс Нейсміт;
Б. Нільс Хольгрен;
В. Вільям Морган;
Г. Давід Холстен.
- 11. Назвіть рік виникнення гандболу:**
А. 1885 р.;
Б. 1899 р.;
В. 1898 р.;
Г. 1901 р.
- 12. Укажіть, у якому році гандбол повторно був введений у програму Олімпійських ігор:**
А. 1968 р.;
Б. 1972 р.;
В. 1976 р.;
Г. 1980 р.
- 13. Укажіть, скільки років українському гандболу:**
А. 90 років;
Б. 95 років;
В. 100 років;
Г. Понад 100 років.
- 14. Укажіть, скільки разів українські гандболістки у складі збірної команди СРСР ставали чемпіонами світу та Олімпійських ігор:**
А. 4;
Б. 3;
В. 2;
Г. 1.
- 15. Укажіть, скільки разів українські гандболісти піднімалися на найвищу сходинку Олімпійських ігор:**
А. 7;
Б. 13;
В. 21;
Г. 27.
- 16. Укажіть, скільки часу гандболіст має право тримати м'яч у руках:**
А. Скільки завгодно;
Б. 10 с;
В. 5 с;
Г. 3 с.
- 17. Укажіть, хто має право грати у площі воріт:**
А. Нападаючий;
Б. Захисник;
В. Воротар;
Г. Суддя.
- 18. Укажіть, як починається гра у гандбол:**
А. Розіграшем спірного кидка із середини майданчика;
Б. Початковим кидком із середини майданчика;
В. Початковим кидком від воріт;
Г. Початковим кидком від воротаря.

19. Укажіть, скільки кожна команда має право отримати хвилинних перерв у кожному періоді основного часу:
- А. 1;
 - Б. 2;
 - В. 3;
 - Г. Необмежену кількість.
20. Назвіть, які фізичні якості гандболістів розвивають вправи зі збільшеною амплітудою та кількістю повторень:
- А. Силу;
 - Б. Витривалість;
 - В. Спритність;
 - Г. Гнучкість.
21. Укажіть, які фізичні якості волейболістів розвивають біг на середні й довгі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Спритність;
 - В. Швидкість;
 - Г. Гнучкість.
22. Назвіть передачу м'яча, за якої рука з м'ячем відводиться до плеча і одночасно повертається, щоб кисть руки була ззаду м'яча. Випрямляючи руку, різко згинають кисть, спрямовуючи передачу у необхідному напрямку:
- А. Передача м'яча однією рукою;
 - Б. Передача м'яча однією рукою від груді;
 - В. Передача м'яча однією рукою від плеча;
 - Г. Передача м'яча двома руками від плеча.
23. Укажіть, рухом якої частини тіла починається передача м'яча на великі дистанції:
- А. Відведенням плеча;
 - Б. Махом руки;
 - В. Поворотом голови;
 - Г. Поворотом тулуба.
24. Укажіть основні засоби спортивного тренування:
- А. Фізичні вправи;
 - Б. Оздоровчі сили природи;
 - В. Гігієнічні фактори;
 - Г. Тренажер.
25. Укажіть, які технічні прийоми застосовують захисники для оборони воріт у гандболі:
- А. Перехвати;
 - Б. Відбори;
 - В. Блокування;
 - Г. Перехвати, відбори, блокування.
26. Укажіть, якими частинами тіла дозволяється блокувати нападаючого:
- А. Груддю;
 - Б. Тілом;
 - В. Руками;
 - Г. Тілом і руками.
27. Укажіть, за яких обставин блокування кидка м'яча у стрибку буде ефективним:
- А. При розташуванні захисника на шляху нападаючого;
 - Б. При піднятті захисником рук;

- В.** При вистрибуванні захисника у момент кидка вгору;
Г. Захисник розташовується на шляху нападаючого, піднімає руки і вистрибує у момент кидка.
- 28.** Назвіть один з варіантів позиційного нападу у гандболі:
- А.** 5-1;
Б. 1-5-1;
В. 1-4-2;
Г. 1-3-3.
- 29.** Назвіть ігрові амплуа гандболістів у нападі:
- А.** Крайні, півзахисники, центрові;
Б. Крайні, півсередні, форварди;
В. Крайні, півсередні, лінійні, захисники;
Г. Розігрувачі, крайні, півсередні, лінійні нападаючі.
- 30.** Укажіть, на чому базується командна тактика гри:
- А.** На поділі функцій гравців та їх розташуванні на майданчику;
Б. На фізичних можливостях гравців;
В. На функціональних можливостях гравців;
Г. На технічних можливостях гравців.
- 31.** Укажіть, за яких ігрових обставин захисники застосовують переключення між собою:
- А.** При заслонах;
Б. При схресних переміщеннях;
В. При заслонах і схресних переміщеннях;
Г. При швидкому прориву.
- 32.** Назвіть тактичний прийом, який є перешкодою на шляху захисника:
- А.** Зупинка;
Б. Заслін;
В. Переміщення;
Г. Блокування.
- 33.** Укажіть, від чого залежить майстерність захисника:
- А.** Від розвитку силових показників;
Б. Від правильності вибраного рішення в ігрових ситуаціях на майданчику;
В. Від розвитку швидкісних показників;
Г. Від сміливих дій.
- 34.** Назвіть помилки, які трапляються при виконанні ведення м'яча:
- А.** Ведення застосовується на прямих ногах;
Б. М'яч недостатньо зустрічається і супроводжується кистю;
В. Недостатня швидкість ведення за рахунок недостатнього прокидання м'яча вперед;
Г. Ведення застосовується на прямих ногах, зі слабким прокиданням м'яча вперед і нееластичною роботою кисті.
- 35.** Назвіть типову помилку гравців при виконанні ловлі м'яча:
- А.** Руки напівзігнуті;
Б. М'яч ловиться долонями;
В. Руки амортизують рух м'яча;
Г. М'яч ловиться не кінчиками пальців.
- 36.** Назвіть помилки, які трапляються при виконанні переміщень у захисній стійці:
- А.** Гравець у русі підстрибує;
Б. Гравець у русі похитує тулубом;
В. Гравець у русі підстрибує та похитує тулубом;
Г. Гравець переміщується на передній частині стопи.

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть, яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна: 1) витривалість, 2) гнучкість, 3) швидкість, 4) сила:
 - А. 1, 2, 3, 4;
 - Б. 2, 3, 1, 4;
 - В. 3, 2, 4, 1;
 - Г. 4, 2, 3, 1.
2. Укажіть, після якого віку спостерігається погіршення прогресу у розвитку гнучкості:
 - А. 10–11 років;
 - Б. 14–16 років;
 - В. 13–14 років;
 - Г. 11–13 років.
3. Укажіть, з яких частин складається самостійне заняття гандболом:
 - А. Підготовчої, основної, заключної;
 - Б. Розминки та тренування;
 - В. Основної й заключної;
 - Г. Залежно від того, де проходить.
4. Укажіть, через скільки років проводять зимові й літні Олімпійські ігри:
 - А. 3 роки;
 - Б. 4 роки;
 - В. 5 років;
 - Г. 6 років.
5. Укажіть, хто є президентом Національного олімпійського комітету України:
 - А. Сергій Бубка;
 - Б. Яна Клочкова;
 - В. Олександр Волков;
 - Г. Анатолій Іванов.
6. Укажіть, із чого рекомендовано починати процес навчання рухових дій:
 - А. Основи техніки;
 - Б. Провідної ланки техніки;
 - В. Підвідних вправ;
 - Г. Виконання вправи у цілому.
7. Укажіть, яку назву мають вправи для розвитку гнучкості:
 - А. Силові;
 - Б. Скоротні;
 - В. Повільні;
 - Г. Стретчинг.
8. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:
 - А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Силу.
9. Укажіть, які вправи застосовують для розвитку стрибучості:
 - А. Різновиди стрибків;
 - Б. Стрибки на одній та двох ногах у довжину;

- В.** Стрибки через перешкоди;
Г. Багатоскоки.
- 10.** Назвіть одну з первинних ігор, у якій м'яч передавали один до одного, прагнучи закинути його у ворота:
А. «Куджу»;
Б. «Болхенд»;
В. «Поп-та-поп»;
Г. «Чеська хазена».
- 11.** Укажіть, яка міжнародна організація управляє розвитком гандболу в світі:
А. Міжнародна гандбольна федерація (IFH);
Б. Міжнародна федерація гандболу (IHF);
В. Міжнародна асоціація гандболу (IOHF);
Г. Міжнародна любительська федерація гандболу (IANHF).
- 12.** Укажіть, скільки гравців можуть знаходитися на майданчику в кожній команді на початку гри:
А. 11;
Б. 9;
В. 7;
Г. 5.
- 13.** Назвіть рік, у якому українські спортсменки Л. Бобрус, Т. Глуценко, Г. Захарова, Л. Карлова, С. Кушнірюк, М. Літошенко, Н. Лобова, Т. Макарець, Л. Панчук, О. Резанова, Н. Тимошкіна, З. Турчина стали олімпійськими чемпіонами з гандболу:
А. 1960 р.;
Б. 1968 р.;
В. 1972 р.;
Г. 1976 р.
- 14.** Укажіть, скільки разів українські гандболістки в складі збірної команди СРСР ставали олімпійськими чемпіонами:
А. 4;
Б. 3;
В. 2;
Г. 1.
- 15.** Укажіть, скільки разів українські гандболісти піднімалися на найвищу сходинку Олімпійських ігор:
А. 7;
Б. 23;
В. 21;
Г. 27.
- 16.** Укажіть, як починається гра у гандбол:
А. Розіграшем спірного кидка із середини майданчика;
Б. Початковим кидком із середини майданчика;
В. Початковим кидком від воріт;
Г. Початковим кидком від воротаря.
- 17.** Укажіть, зі скількох метрів виконують штрафний кидок:
А. 6 м;
Б. 7 м;

- В.** 9 м;
Г. 11 м.
- 18.** Укажіть, скільки триває додатковий час гри в гандболі:
- А.** Один тайм 5 хв;
Б. Один тайм 10 хв;
В. Два тайми по 5 хв;
Г. Два тайми по 10 хв.
- 19.** Укажіть, у якому випадку призначають 7-метровий кидок у гандболі:
- А.** Після двохвилинного видалення гравця;
Б. Після блокування м'яча ногами;
В. Коли відбулося явне порушення правил у момент атаки по воротах;
Г. Після затримання м'яча понад 3 с.
- 20.** Укажіть, які фізичні якості гандболістів розвивають вправи з ускладненням виконання, додатковими рухами, зміною способу, швидкості й темпу, застосуванням нестандартних положень та ін.:
- А.** Швидкість;
Б. Витривалість;
В. Гнучкість;
Г. Спритність.
- 21.** Укажіть, які фізичні якості гандболіста розвивають стрибки: з місця, в довжину й висоту, на одній та двох ногах, через бар'єри та ін.:
- А.** Стрибучість;
Б. Силу;
В. Гнучкість;
Г. Спритність.
- 22.** Укажіть, у якому стані знаходяться пальці рук при ловінні м'яча двома руками:
- А.** Розставлені й злегка розслаблені;
Б. Напружені;
В. Розставлені й напружені;
Г. Зімкнуті й напружені.
- 23.** Укажіть, яким методом удосконалюють техніку виконання кидків по воротах:
- А.** Коловим;
Б. Повторним;
В. Перемінним;
Г. Фронтальним.
- 24.** Укажіть, з якого кидка слід починати навчання кидкам:
- А.** З кидка зігнутою рукою з-за голови з місця;
Б. З кидка зігнутою рукою з-за голови в русі;
В. З кидка зігнутою рукою з-за голови в стрибку;
Г. З кидка зігнутою рукою з-за голови в падінні.
- 25.** Укажіть, з якого положення ніг гравцю зручніше почати захисний рух у будь-яку сторону:
- А.** Ноги прямі, стопи на одній лінії;
Б. Ноги зігнуті, ліва нога попереду;
В. Ноги зігнуті, права нога попереду;
Г. Ноги зігнуті у колінних суглобах, стопи на одній лінії.

26. Укажіть, який технічний прийом застосовує воротар для переміщення на короткі дистанції:
- А. Випад;
 - Б. Прискорення;
 - В. Приставний крок;
 - Г. Падіння.
27. Укажіть, за яких обставин блокування кидка м'яча у стрибку буде ефективним:
- А. При розташуванні захисника на шляху нападаючого;
 - Б. При піднятті захисником рук;
 - В. При вистрибуванні захисника у момент кидка вгору;
 - Г. Захисник розташовується на шляху нападаючого, піднімає руки та вистрибує в момент кидка.
28. Назвіть один з варіантів тактики позиційного нападу в гандболі:
- А. 1–3–3;
 - Б. 1–5–1;
 - В. 1–4–2;
 - Г. 4–2.
29. Укажіть, яке завдання мають гравці при організації нападу швидким проривом:
- А. Не дати супернику організувати оборону;
 - Б. Створити чисельну перевагу нападаючих;
 - В. Завершити атаку за скорочений час;
 - Г. Не дати супернику організувати оборону, створити чисельну перевагу нападаючих, завершити атаку за скорочений час.
30. Назвіть ігрові амплуа гандболістів у нападі:
- А. Крайні, півзахисники, центрові;
 - Б. Крайні, півсередні, форварди;
 - В. Крайні, півсередні, лінійні, захисники;
 - Г. Розігруючі, крайні, півсередні, лінійні нападаючі.
31. Назвіть одну із систем командного захисту в гандболі:
- А. Зонний захист;
 - Б. Зонний пресинг;
 - В. Позиційний захист;
 - Г. Швидкий відбір.
32. Укажіть, за яких ігрових обставин захисники застосовують переключення між собою:
- А. При заслонах;
 - Б. При схресних переміщеннях;
 - В. При заслонах і схресних переміщеннях;
 - Г. При швидкому прориві.
33. Укажіть один з варіантів системи зонного захисту в гандболі:
- А. 5 : 1;
 - Б. 1 : 5;
 - В. 2 : 4;
 - Г. 6 : 6.
34. Укажіть, де знаходиться воротар, захищаючи ворота при атаці з флангів:
- А. По центру на лінії воріт;
 - Б. По центру, вийшовши з воріт на 3 м;

В. Біля ближньої штанги;

Г. Біля дальньої штанги.

35. Назвіть типову помилку гравців при виконанні ловлі м'яча:

А. Пальці рук і кисті утворюють «чашу»;

Б. Руки у ліктях напівзігнуті;

В. Ноги напівзігнуті;

Г. Немає амортизуючого руху рук.

36. Назвіть помилки, які трапляються при виконанні зупинки руху двома кроками:

А. Тулуб відведений назад;

Б. Розташування стоп на одній фронтальній осі;

В. Недостатнє згинання опорної ноги;

Г. Недостатнє згинання опорної ноги, стопи розташовані на одній фронтальній осі.

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть, із чого треба починати самостійні заняття:
 - А. З дихальних вправ;
 - Б. З розминки;
 - В. З бігу;
 - Г. З вправ на силу.
2. Укажіть, що необхідно виконати після занять з фізичної культури:
 - А. Гігієнічні процедури;
 - Б. Змінити взуття;
 - В. Відпочити;
 - Г. Попрощатися з учителем.
3. Укажіть, у якому віці темпи приросту загальної витривалості найбільш результативні:
 - А. 8–10 років;
 - Б. 4–5 років;
 - В. 11–14 років;
 - Г. 15–17 років.
4. Укажіть, хто був глядачами перших Олімпійських ігор:
 - А. Жінки;
 - Б. Чоловіки;
 - В. Жінки і чоловіки;
 - Г. Домогосподарки.
5. Укажіть, хто був засновником відродження світового олімпійського руху:
 - А. Олексій Бутівський;
 - Б. Іван Піддубний;
 - В. Петро Заковорот;
 - Г. Іван Боберський.
6. Укажіть визначення поняття «спортивне тренування»:
 - А. Рухи або дії, що використовують для розвитку вроджених здібностей;
 - Б. Процес спортивного удосконалення, спрямований на розвиток певних якостей для досягнення спортсменом найкращих результатів;
 - В. Процес формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей і здібностей людини, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності;
 - Г. Система заходів, яку використовують для розвитку систем організму людини.
7. Укажіть, які вправи виховують витривалість гандболіста:
 - А. Біг на середні й довгі дистанції;
 - Б. Стрибки в довжину та висоту;
 - В. Стрибки з розбігу у стрибкову яму;
 - Г. Багаторазові серійні стрибки.
8. Назвіть якість, яка виховується за допомогою вправ з обтяженням, подолання амортизаторів, опору партнера, подолання самоопору та ін.:
 - А. Сила;
 - Б. Витривалість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Спритність.

9. Укажіть, які ефективні засоби розвитку спритності гандболіста:
- А. Опанування нових, раніше не відомих рухів;
 - Б. Загальнорозвивальні вправи;
 - В. Вправи на гнучкість;
 - Г. Вправи на швидкість.
10. Назвіть рік, у якому правила змагань з гандболу затвердили проведення ігор по сім гравців у кожній команді (7 × 7):
- А. 1926 р.;
 - Б. 1936 р.;
 - В. 1948 р.;
 - Г. 1957 р.
11. Укажіть, яка міжнародна організація управляє розвитком гандболу в світі:
- А. Міжнародна гандбольна федерація (IFH);
 - Б. Міжнародна федерація гандболу (IHF);
 - В. Міжнародна асоціація гандболу (IOHF);
 - Г. Міжнародна любительська федерація гандболу (IAHF).
12. Назвіть рік, у якому гандбол повернули у програму Олімпійських ігор:
- А. 1968 р.;
 - Б. 1972 р.;
 - В. 1976 р.;
 - Г. 1980 р.
13. Назвіть рік, у якому виповнилось 100 років українському гандболу:
- А. 2005 р.;
 - Б. 2007 р.;
 - В. 2009 р.;
 - Г. 2010 р.
14. Укажіть, скільки разів українські гандболісти піднімалися на найвищу сходинку Олімпійських ігор:
- А. 7;
 - Б. 13;
 - В. 21;
 - Г. 27.
15. Укажіть, скільки разів жіноча команда київського «Спартака» виграла Кубок європейських чемпіонів:
- А. 5;
 - Б. 7;
 - В. 9;
 - Г. 13.
16. Укажіть розміри гандбольного майданчика:
- А. 30 м × 30 м;
 - Б. 35 м × 20 м;
 - В. 40 м × 25 м;
 - Г. 40 м × 20 м.
17. Укажіть, який час гандболіст має право тримати м'яч:
- А. Скільки завгодно;
 - Б. 10 с;

В. 5 с;**Г.** 3 с.**18.** Укажіть, що призначається за технічні порушення правил гри:**А.** Вільний кидок;**Б.** Спірний кидок;**В.** Штрафний кидок;**Г.** Введення м'яча від воріт.**19.** Укажіть, яку максимальну кількість кроків дозволяють виконувати гравцю з м'ячем:**А.** 1;**Б.** 2;**В.** 3;**Г.** 4.**20.** Укажіть, яку фізичну якість гандболіст удосконалює веденням м'яча на 5, 10, 15, 20 м:**А.** Витривалість;**Б.** Спритність;**В.** Силу;**Г.** Швидкість.**21.** Укажіть, які вправи розвивають стрибкову витривалість:**А.** Багаторазове виконання різноманітних стрибків;**Б.** Біг на середній довгій дистанції;**В.** Біг на дистанції 5, 10, 15, 20 м;**Г.** Повторення вправ на гнучкість.**22.** Назвіть передачу м'яча, при якій рука з м'ячем відводиться до плеча і одночасно повертається, щоб кисть руки була позаду м'яча. Випрямляючи руку, різко згинають кисть, спрямовуючи передачу у необхідному напрямку:**А.** Передача м'яча однією рукою;**Б.** Передача м'яча однією рукою від грудей;**В.** Передача м'яча однією рукою від плеча;**Г.** Передача м'яча двома руками від плеча.**23.** Укажіть, рухом якої частини тіла починається передача м'яча на довгі дистанції:**А.** Відведенням плеча;**Б.** Махом руки;**В.** Поворотом голови;**Г.** Поворотом тулуба.**24.** Укажіть, із чого необхідно починати навчання кидку м'яча в падінні:**А.** З кидка м'яча в русі;**Б.** З кидка м'яча зі стрибка;**В.** З кидка м'яча стоячи на колінах;**Г.** З кидка м'яча стоячи на одному коліні.**25.** Назвіть одну із систем позиційного нападу у гандболі:**А.** 3-3;**Б.** 1-4-2;**В.** 1-3-3;**Г.** 1-4-2.**26.** Укажіть, яку назву має блок двома гандболістами:**А.** Здвоєний;**Б.** Парний;

- В.** Двоякий;
Г. Подвійний.
- 27.** Укажіть, які технічні прийоми застосовують захисники для оборони воріт:
- А.** Перехвати;
Б. Відбори;
В. Блокування;
Г. Перехвати, відбори, блокування, зняття м'яча.
- 28.** Укажіть, які системи нападу застосовують гандболісти у нападі:
- А.** Швидкий прорив;
Б. Позиційний напад;
В. Поступовий напад;
Г. Швидкий прорив і поступовий напад.
- 29.** Назвіть один з варіантів поступового нападу:
- А.** Комбінація із заслонами;
Б. Великою вісімкою;
В. Передав і вийшов;
Г. Перебігання.
- 30.** Укажіть, в яких ситуаціях гра припиняється:
- А.** Коли поведінка гравців однієї з команд протиправна;
Б. Коли вболівальники суперника заважають проведенню гри;
В. Коли на поле вийшов восьмий гравець;
Г. Коли на майданчику залишається п'ять гравців у однієї з команд.
- 31.** Укажіть, за яких обставин блокування кидка м'яча у стрибку буде ефективним:
- А.** При розташуванні захисника на шляху нападаючого;
Б. При піднятті захисником рук;
В. При вистрибуванні захисника вгору у момент кидка;
Г. Коли захисник розташовується на шляху нападаючого, піднімає руки і вистрибує в момент кидка.
- 32.** Укажіть, у який момент захисник повинен здолати ривок, щоб перехватити передачу м'яча:
- А.** Коли нападаючий тільки починає виконувати замах для передачі м'яча;
Б. Коли м'яч тільки відділяється від руки нападаючого;
В. Коли м'яч вже долітає до партнера по нападу;
Г. Коли необхідно рятувати програму гру.
- 33.** Укажіть, від чого залежить майстерність захисника:
- А.** Від розвитку силових показників;
Б. Від правильності обраного рішення в ігрових ситуаціях на майданчику;
В. Від розвитку швидкісних показників;
Г. Від сміливих дій.
- 34.** Назвіть характерні помилки при виконанні ловлі м'яча:
- А.** Руки напівзігнуті, зустрічають м'яч;
Б. М'яч ловиться не кінчиками пальців;
В. Пальці рук утворюють «чашу»;
Г. Руки амортизують рух м'яча.
- 35.** Назвіть характерну помилку трьох гравців, які нападають швидким проривом з передачею м'яча:
- А.** Гравці передають м'яч партнеру на вихід;
Б. Гравці в трійці розташовуються в лінію;

- В.** Гравці переміщуються у рівнобедреному трикутнику, вершиною донизу;
- Г.** Гравці переміщуються на передній частині стопи.

36. Назвіть помилки, які трапляються при виконанні переміщень у захисній стійці:

- А.** Гравець у русі підстрибує;
- Б.** Гравець у русі похитує тулубом;
- В.** Гравець у русі підстрибує та похитує тулубом;
- Г.** Гравець переміщується на передній частині стопи.

**ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ
ІНСТРУКТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ
ДЛЯ ДЕРЖАВНОЇ ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ
З НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»
(РІВЕНЬ СТАНДАРТУ, ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ)
ДЛЯ 11 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

1. Виконати комплекс фізкультурної хвилинки.
2. Виконати комплекс фізкультурної паузи.
3. Виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета для дітей молодшого шкільного віку.
4. Виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета для учнів середнього шкільного віку.
5. Виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики без предмета для учнів старшого шкільного віку.
6. Виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з гімнастичною палицею для дітей молодшого шкільного віку.
7. Виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з великим м'ячем для дітей молодшого шкільного віку.
8. Виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з малим м'ячем для учнів середнього шкільного віку.
9. Виконати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з гантелями для учнів старшого шкільного віку.
10. Продемонструвати 8–10 вправ для розвитку швидкості та вказати дозування.
11. Продемонструвати 8–10 вправ для розвитку сили та вказати дозування.
12. Продемонструвати 8–10 вправ для розвитку витривалості та вказати дозування.
13. Продемонструвати 8–10 вправ для розвитку гнучкості та вказати дозування.
14. Продемонструвати 8–10 вправ для розвитку координаційних здібностей та вказати дозування.
15. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень верстатників (8–10 вправ).
16. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень транспортників (8–10 вправ).
17. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень складальників на конвеєрі (8–10 вправ).
18. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень будівельників (8–10 вправ).
19. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень шахтарів (8–10 вправ).
20. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень операторів пультів керування (8–10 вправ).
21. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень людей розумової праці (8–10 вправ).
22. Виконати комплекс вправ для корекції професійних навантажень швейників (8–10 вправ).
23. Провести з групою рухливу гру «Кіт і миша».
24. Провести з групою рухливу гру «Невід».
25. Провести з групою рухливу гру «Вудка».
26. Провести з групою рухливу гру «Другий зайвий».
27. Провести з групою рухливу гру «Усі до своїх прапорців».
28. Провести з групою рухливу гру «День і ніч».
29. Провести з групою рухливу гру «Група, струнко!»
30. Провести з групою рухливу гру «Виклик номерів».
31. Провести розминку перед заняттям з легкої атлетики.
32. Провести розминку перед заняттям з гімнастики.
33. Провести розминку перед заняттям з волейболу.
34. Провести розминку перед заняттям з баскетболу.
35. Провести розминку перед заняттям з гандболу.
36. Провести розминку перед заняттям з футболу.
37. Провести розминку перед заняттям з плавання.

РОБОТА**на державну підсумкову атестацію**

з _____

назва предмета

за курс старшої школи

учня (учениці) _____ класу

*назва навчального закладу**прізвище, ім'я, по батькові у родовому відмінку*

Варіант № _____

Увага! Відмічайте тільки один варіант відповіді у рядку варіантів відповідей до кожного завдання.
Будь-які виправлення у бланку недопустимі.

У завданнях 1—36 правильну відповідь позначайте тільки так:

Номер завдання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Б	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Г	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Номер завдання	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
А	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Б	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Г	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Номер завдання	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
А	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Б	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Г	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Залікові вправи,
які рекомендуються для проведення
державної підсумкової атестації (рівень стандарту)**

Залікові вправи (часові та кількісні показники)													
Вправи	Умови виконання	Вправи для юнаків											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка атлетика													
біг 30 м, с		6,1	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9	4,7	4,5
біг 100 м, с		15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	14,2	14,0
човниковий біг 4 × 9 м, с		10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,0	9,8	9,6	9,5	9,3
біг 1000 м, с		4,30	4,15	4,10	4,05	3,59	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,24
стрибки у висоту з розбігу, см		100	101	103	105	110	115	116	118	120	123	127	130
стрибки у довжину з розбігу, см		345	350	352	355	358	360	370	380	390	400	410	420
стрибки у довжину з місця, см		165	170	175	180	185	190	200	210	215	220	230	240
метання малого м'яча на дальність, м		26	28	30	32	34	35	37	39	41	43	46	48
Гімнастика													
гнучкість, см	нахил тулуба вперед з положення сидячи	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+10	+11	+12	+14
підтягування у висі, разів		3	4	5	6	7	8	8,5	9	10	10,5	11	12

Продовження табл.

		Залікові вправи (часові та кількісні показники)												
Вправи	Умови виконання	Вправи для юнаків												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
підймання тулуба в сид за 1 хв, разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи	25	28	30	32	34	36	38	40	42	45	48	51		
	10	12	14	16	18	20	23	25	27	29	32	35		
комбінація елементів з акробатики	комбінацію з 5 елементів учитель складає відповідно до навчальної програми		1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5
			не виконує жодної вправи	вдихлення положення, руків рука та ніг більш ніж на 30 відсотків (вдих вимоти)	вдихлення положення, руків рука та ніг менше ніж на 30 відсотків (вдих вимоти)	порушення необхідного напрямку руху	вдихність чіткого виконання окремих вправ	помилки відсутні	зміна способу виконання	вдихність то чності у проміжних положеннях і поставах	помилки відсутні	незначні зміни вправ за формою	незначні відхилення від правильного виконання елементів окремих вправ	помилки відсутні

Залікові вправи (часові та кількісні показники)		Вправи для юнаків											
Вправи	Умови виконання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
комбінація елементів на брусах	комбінацію з 3 елементів учитель складає відповідно до навчальної програми	не виконує жодної вправи	1 вдихнення положення, рухів рук та ніг більш ніж на 30 відсотків (від вимоги)	1 вдихнення положення, рухів рук та ніг менше ніж на 30 відсотків (від вимоги)	1 порушення необхідного напрямку руху	1 вдихність чітко виконання окремих вправ	1 помилки відсутні	2 змінна спосіб виконання	2 вдихність то чності у проміжних положеннях і поставі	2 помилки відсутні	3 незначні зміни вправ за формою	3 незначні відхилення в дравильного виконання елементів окремих вправ	3 помилки відсутні
Футбол													
жонглювання м'ячем, разів	відповідно до навчальної програми	8	10	12	15	17	18	18	19	20	21	21	22
удари на точність, разів	відповідно до навчальної програми	жодного влучного удару	1 сильний нахил тулуба і голови вперед	1 помилки відсутні	2 надмірне відхилення тулуба назад під час удару	2 опора ноги поставлена перед м'ячем	2 помилки відсутні	3 надмірний замах ударною ногою назад	3 нестійке положення у чна під час удару	3 помилки відсутні	4 незначне відхилення тулуба назад у момент удару	4 помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4 помилки відсутні

Продовження табл.

Залікові вправи (часові та кількісні показники)														
Вправи	Умови виконання	Вправи для юнаків												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ведення м'яча на відстань 9 метрів, с	відповідно до навчальної програми	вправа не виконується	4,0	3,9	3,8	3,8	3,7	3,6	3,6	3,5	3,5	3,5	3,5	
					3,8	3,7	3,7	3,6	3,6	3,5	3,5	3,5	3,5	
Волейбол														
верхня пряма подача, разів	6 спроб у задану зону	вправа не виконується	1	2	2	3	2	3	3	3	4	5	5	
			слабка фізична підготовленість	помилки в дотуї	неадекватність рухів в рук, ніг та тулуба	помилки в дотуї	попідняття м'яча пальцями	рукою	рукою	помилки в дотуї	скутість рухів	напряму удару змінено	помилки в дотуї	скутість рухів
нижня пряма подача, разів	6 спроб у задану зону	вправа не виконується	1	2	2	3	2	3	3	3	4	5	5	
			слабка фізична підготовленість	помилки в дотуї	неадекватність рухів в рук, ніг та тулуба	помилки в дотуї	попідняття м'яча пальцями	рукою	рукою	помилки в дотуї	скутість рухів	напряму удару змінено	помилки в дотуї	скутість рухів

Залікові вправи (часові та кількісні показники)														
Вправи	Умови виконання	Вправи для юнаків												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
передача м'яча, разів	6 спроб після передачі партнера через сітку	вправа не виконується	1	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5
		співбачення підготовки	1	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5
Баскетбол														
штрафний кидок, кількість влучень	10 спроб	жодного влученого удару	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
		вдсутність прицільності кидків	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
		вдсутність узагальненості рухів	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		вдсутня злитність фаз кидка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		недостатнє володіння технікою виконання кидків	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		втрата ривовати під час виконання вправи	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		неправильне положення кисті на м'ячі	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		помилки вдсутні	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		помилки вдсутні	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		нестійке положення тулуба на початок кидків	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		помилки вдсутні	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		помилки вдсутні	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Продовження табл.

Залікові вправи (часові та кількісні показники)																													
Вправи	Умови виконання	Вправи для юнаків																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																
подвійний крок і кидок м'яча в корзину	10 спроб	1	стабка фізична підготовка	2	відсутність припильного кидка після 2 кроку	3	порушення координації рухів рук та ніг під час кидків	3	недостатня активність і скучність рухів	4	помилки відсутні	5	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	5	помилки відсутні	6	помилки відсутні	6	незначна втрата узгодженості рухів	6	помилки відсутні	7	помилки відсутні	8	помилки відсутні	8	невпевненість у виконанні кидків	8	помилки відсутні
		1	стабка фізична підготовка	2	відсутність припильного кидка після 2 кроку	3	порушення координації рухів рук та ніг під час кидків	3	недостатня активність і скучність рухів	4	помилки відсутні	5	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	5	помилки відсутні	6	помилки відсутні	6	незначна втрата узгодженості рухів	6	помилки відсутні	7	помилки відсутні	8	помилки відсутні	8	невпевненість у виконанні кидків	8	помилки відсутні
кидки на влучність, кількість влучень	8 кидків на точність у різні кути воріт	1	слабка фізична підготовка	1	недостатня активність і скучність рухів	2	втрата різновати під час виконання кидків	2	суттєва відхилення тупа назад	2	помилки відсутні	3	недостатня активність і скучність рухів	3	невпевненість у виконанні кидків	3	помилки відсутні	4	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4	незначне відхилення тупа назад	4	помилки відсутні	4	помилки відсутні	4	невпевненість у виконанні кидків	4	помилки відсутні
		1	слабка фізична підготовка	1	недостатня активність і скучність рухів	2	втрата різновати під час виконання кидків	2	суттєва відхилення тупа назад	2	помилки відсутні	3	недостатня активність і скучність рухів	3	невпевненість у виконанні кидків	3	помилки відсутні	4	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4	незначне відхилення тупа назад	4	помилки відсутні	4	помилки відсутні	4	невпевненість у виконанні кидків	4	помилки відсутні
		Гандбол																											
кидки на влучність, кількість влучень	8 кидків на точність у різні кути воріт	1	жодного влучного удару	1	недостатня активність і скучність рухів	2	втрата різновати під час виконання кидків	2	суттєва відхилення тупа назад	2	помилки відсутні	3	недостатня активність і скучність рухів	3	невпевненість у виконанні кидків	3	помилки відсутні	4	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4	незначне відхилення тупа назад	4	помилки відсутні	4	помилки відсутні	4	невпевненість у виконанні кидків	4	помилки відсутні
		1	жодного влучного удару	1	недостатня активність і скучність рухів	2	втрата різновати під час виконання кидків	2	суттєва відхилення тупа назад	2	помилки відсутні	3	недостатня активність і скучність рухів	3	невпевненість у виконанні кидків	3	помилки відсутні	4	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4	незначне відхилення тупа назад	4	помилки відсутні	4	помилки відсутні	4	невпевненість у виконанні кидків	4	помилки відсутні

Залікові вправи (часові та кількісні показники)													
Вправи	Умови виконання	Вправи для дівчат											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка атлетика													
біг 30 м, с		7,1	6,8	6,5	6,2	5,9	5,8	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
біг 100 м, с		19,0	18,5	18,0	17,6	17,3	17,0	16,8	16,5	16,3	16,1	15,8	15,5
човниковий біг 4 × 9 м, с		13,5	13,0	12,5	11,9	11,7	11,4	11,3	11,2	11,0	10,9	10,7	10,5
біг 1000 м, с		5,25	5,20	5,15	5,10	5,05	5,00	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30
стрибки у висоту з розбігу, см		до 80	80	85	90	95	100	101	103	105	107	110	115
стрибки у довжину з розбігу, см		275	280	285	290	295	300	310	320	330	340	350	360
стрибки у довжину з місця, см		135	140	145	150	155	160	165	170	180	185	190	200
метання малого м'яча на дальність, м		до 15	15	16	18	19	20	21	23	25	26	28	30
Гімнастика													
гнучкість, см	нахил тулуба вперед з положення сидячи	+3	+5	+7	+9	+11	+12	+13	+14	+15	+16	+17	+19
підтягування у висі лежачи, разів		2	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів		10	18	20	25	28	31	32	33	35	36	38	40

Залікові вправи (часові та кількісні показники)													
Вправи	Умови виконання	Вправи для дівчат											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
комбінація елементів на колоді	комбінацію з 3 елементів учитель складає відповідно до навчальної програми	не виконує жодної вправи	1 вдихання положення, рухів рук та ніг більше ніж на 30 відсотків (від вимоти)	1 вдихання положення, рухів рук та ніг менше ніж на 30 відсотків (від вимоти)	2 порушення необхідного напрямку руху	3 вдихання положення окремих вправ	3 помилки відсутні	4 зміна способу виконання	4 відсутність точності у проміжних положеннях і постані	4 помилки відсутні	5 незначні зміни вправ за формою	5 незначні відхилення від правильного виконання елементів	5 помилки відсутні
Футбол													
жонлювання м'ячем, разів	відповідно до навчальної програми	вправа не виконується	3	5	7	9	10	11	11	12	13 втрата рівноваги	13 незначні помилки	13

Продовження табл.

Залікові вправи (часові та кількісні показники)													
Вправи	Умови виконання	Вправи для дівчат											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
удари на точність, разів	відповідно до навчальної програми	жодного влучного удару	1 сильний нахил тулуба і голови вперед	1 недостатньо напружені м'язи спини, тулуб "хитається"	1 надмірне відхилення тулуба назад під час удару	1 опорна нога поставлена перед м'ячем	1 помилки відсутні	2 надмірний замах ударною ногою назад	2 нестійке положення у чвп під час удару	2 помилки відсутні	3 незачене відхилення тулуба назад у момент удару	3 помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	3 помилки відсутні
ведення м'яча на відстань 9 м, с	відповідно до навчальної програми	вправа не виконується	до 4,5	4,5 виконання	4,5	4,4	4,3	4,25	4,2 виконання	4,2	4,1	4,0 виконання	4,0

Продовження табл.

Вправи		Залікові вправи (часові та кількісні показники)											
		Вправи для двічат											
Умови виконання		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
штрафний кидок, кількість влучень		Баскетбол											
		10 спроб	жодного влученого удару	1 влучення прицільність кидка	1 стабільна координація рухів підготовленість	2 влучення у задженість рухів	2 влучення з літністю фаз кидка	2 помилки відсутні	3 недовстатне володіння технікою кидка	3 втрата рівноваги	3 помилки відсутні	4 несправильне положення кисті на м'ячі	4 несправильне положення тулуба перед початком кидка
подвійний крок і кидок м'яча в корзину		Гандбол											
		10 спроб	1 слабка фізична підготовка	2 несправильне вихідне положення	3 порушення координації рухів під час кидка	3 недовстатня активність і скрутність рухів	4 помилки відсутні	5 помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	5 помилки відсутні	6 незначна втрата угодженості рухів	6 помилки відсутні	6 помилки відсутні	7 невпевненість у виконанні кидка
кидки на влучність, кількість влучень		Гандбол											
		8 кидків на точність у різні кути воріт	жодного влученого удару	1 слабка фізична підготовка	1 недовстатня активність і скрутність рухів	2 втрата рівноваги під час виконання кидка	2 суттєве відхилення тулуба назад	2 помилки відсутні	3 недовстатня активність і скрутність рухів	3 невпевненість у виконанні кидка	3 помилки відсутні	4 помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4 невпевненість у виконанні тулуба назад

Залікові вправи,
які рекомендуються для проведення державної підсумкової атестації (профільний рівень)

ПРОФІЛЬ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг на 100 м, с: юнаки дівчата	більше 14,5 більше 16,5	14,5 16,5	14,0 15,8	13,8 15,2
Біг на, хв, с: юнаки 3000 м дівчата 1500 м	більше 13,20 більше 7,10	13,20 7,10	13,00 6,50	12,10 6,30
Стрибок у довжину з розбігу, см: юнаки дівчата або Стрибок у висоту з розбігу, см: юнаки дівчата	менше 400 менше 360	400 360	440 380	480 400
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: юнаки дівчата	менше 40 менше 25	40 25	45 28	50 30
Штовхання ядра, м, см: юнаки дівчата	менше 9,00 менше 6,50	9,00 6,50	9,50 7,50	10,00 8,20
Підйом переворотом, разів: юнаки	1	2	3	4
Підтягування, разів: юнаки – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44

ПРОФІЛЬ «ФУТБОЛ»

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг 30 м з веденням м'яча, с: юнаки дівчата	більше 5,6 більше 6,3	5,6 6,3	5,4 6,1	5,2 5,9
Удар по нерухомому м'ячу на точність попадання, кількість влучень: юнаки дівчата	менше 4 менше 2	4 2	5 3	6 4

Продовження табл.

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Жонглювання м'ячем, кількість разів: юнаки дівчата	менше 19 менше 8	19 8	22 12	25 14
Підйом переворотом, разів: юнаки	1	2	3	4
Підтягування, разів: юнаки – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, с: юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв, с: юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14,00 більше 11,50	14,00 11,50	13,20 11,00	13,00 10,20

Умови виконання випробувань:

- Біг 30 м з веденням м'яча.** Біг 30 м з веденням м'яча виконується з високого старту. Допускається будь-який спосіб ведення м'яча. Вправа зараховується за умови виконання не менше трьох торкань м'яча і закінчується, коли учень перетнув лінію фінішу.
- Удар у ворота на точність.** Удари виконуються по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з відстані 15 м з 10 спроб (по 5 кожною ногою). Учень посилає м'яч будь-яким способом у задану третину воріт, які поділені по вертикалі. Враховується сума влучень.
- Жонглювання м'ячем.** Виконуються удари правою і лівою ногою, стегном і головою у будь-якій послідовності.

ПРОФІЛЬ «БАСКЕТБОЛ»

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Перемінний швидкісний біг 98 м, с: юнаки дівчата	більше 25,9 більше 26,6	25,9–25,0 25,8–26,6	24,3–24,9 25,1–25,7	24,2 25,0
Штрафні кидки, % влучень: юнаки дівчата	менше 57 менше 54	57–66 58–62	67–70 63–68	71 69
Підйом переворотом, разів: юнаки	1	2	3	4

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Підтягування, разів: юнаки – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, с: юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв, с: юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14,00 більше 11,50	14,00 11,50	13,20 11,00	13,00 10,20
Метання гранати на дальність з розбігу, м: юнаки метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: дівчата	менше 28 менше 22	28 22	30 26	32 30

Умови виконання випробувань:

- 1. Перемінний швидкісний біг 98 м.** Старт – за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом: біг до найближчої лінії штрафного кидка, повернутися до лицьової лінії; біг до середньої лінії, повернутися до штрафної; біг від штрафної до протилежної штрафної лінії, повернутися до середньої лінії; біг від середньої лінії до протилежної лицьової лінії, повернутися до лінії штрафного кидка; біг до цієї ж лицьової лінії, зробити останній ривок до середньої лінії. Секундомір вмикається за сигналом для початку бігу і вимикається по закінченні бігу. Вправа вважається виконаною, якщо учень пробіжить усю дистанцію, чітко зберігаючи послідовність торкання (ногою) обмежувальних ліній.
- 2. Штрафні кидки.** Учень виконує 7 серій по 3 кидки (21 кидок). Після 1-го та 2-го кидків м'яч йому подає партнер. Після 3-го кидка учень сам оволодіває м'ячем і з веденням повертається у вихідне положення. Враховується відсоток влучень м'яча у кільце.

ПРОФІЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ»

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передачі двома руками зверху біля стіни, стоячи до неї обличчям і спиною, кількість серій: юнаки дівчата	менше 3 менше 2	3 2	4 3	5 4

Продовження табл.

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Верхня пряма подача у зону 4–5 з 5 спроб, кількість влучень: юнаки дівчата	менше 2 жодного попадання	2 1	3 2	4 3
Підйом переворотом, разів: юнаки	1	2	3	4
Підтягування, разів: юнаки – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, с: юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв, с: юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14,00 більше 11,50	14,00 11,50	13,20 11,00	13,00 10,20

Умови проведення випробувань:

1. *Передачі двома руками зверху біля стіни, стоячи до неї обличчям і спиною.* Учень розташовується на відстані 3 м від стіни. На висоті 4 м на стіні відмічається контрольна лінія. Необхідно прагнути зберегти відстань від стіни і висоту передачі. Учень підкидає м'яч над собою і передачею посилає його у стіну, виконує передачу над собою і повертається на 180 градусів (спиною до стіни), виконує передачу, стоячи спиною, повертається кругом, виконує передачу, стоячи обличчям до стіни і т.д. Передачі стоячи обличчям до стіни, над собою і стоячи спиною до стіни складають одну серію. Враховується максимальна кількість повних серій.
2. *Випробування на точність подач.* Основні вимоги: при якісному технічному виконанні заданого способу подачі послати м'яч у визначену частину майданчика: зону 4–5.

ПРОФІЛЬ «ГАНДБОЛ»

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передачі в ціль, кількість влучень: юнаки дівчата	менше 23 менше 20	23 20	25 23	27 25
Кидки м'яча на точність, кількість влучень: юнаки дівчата	менше 5 менше 4	5 4	6 5	7 6

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Ведення м'яча, с: юнаки дівчата	більше 5,0 більше 5,3	5,0 5,3	4,9 5,1	4,7 4,9
Підйом переворотом, разів: юнаки	1	2	3	4
Підтягування, разів: юнаки – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, с: юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв, с: юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14,00 більше 11,50	14,00 11,50	13,20 11,00	13,00 10,20
Метання гранати на дальність з розбігу, м: юнаки метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: дівчата	менше 28 менше 22	28 22	30 26	32 30

Умови виконання випробувань:

- 1. Передачі в ціль.** Протягом 30 с. Передачі м'яча у колову мішень діаметром 30 см, що розташована на стіні на відстані 3 м та на висоті 2 м, однією рукою з наступним ловінням.
- 2. Кидки м'яча на точність.** Протягом 2 хв виконання 12 кидків м'яча в опорному положенні в дві мішені (40 × 40 см), розташовані у верхніх кутах воріт, з відстані 9 м, з трьох кроків розбігу. Виконується 6 кидків в одну і 6 – у другу мішень.
- 3. Ведення м'яча.** За сигналом ведення м'яча до фінішу. Ведення зараховується, якщо виконано не менше 5 ударів м'яча об підлогу майданчика.

ПРОФІЛЬ «ПЛАВАННЯ»

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кріль на грудях	25 м, с: юнаки дівчата	18.1 і більше 20.6 і більше	16.5–18.0 19.0–20.5	15.1–16.5 17.6–19.9	15.0 і менше 17.5 і менше
	50 м, с: юнаки дівчата	38.1 і більше 40.1 і більше	37.6–38.0 38.6–40.0	34.1–37.5 37.1–38.5	34.0 і менше 37.0 і менше
	100 м, с: юнаки дівчата	1.19.6 і більше 1.24.1 і більше	1.18.1–1.19.5 1.20.6–1.24.0	1.16.1–1.18.0 1.18.6–1.20.5	1.16.0 і менше 1.18.5 і менше
	200 м, с: юнаки дівчата	2.43.1 і більше 2.50.1 і більше	2.39.1–2.43.0 2.47.1–2.50.0	2.35.1–2.39.0 2.43.1–2.47.0	2.35.0 і менше 2.43.0 і менше
Кріль на спині	25 м, с: юнаки дівчата	20.6 і більше 22.6 і більше	19.1–20.5 20.6–22.5	17.1–19.0 19.6–20.5	17.0 і менше 19.5 і менше
	50 м, с: юнаки дівчата	41.6 і більше 45.6 і більше	39.6–41.5 42.6–45.5	36.1–39.5 40.1–42.5	36.0 і менше 40.0 і менше
	100 м, с: юнаки дівчата	1.24.6 і більше 1.28.1 і більше	1.21.6–1.24.5 1.25.1–1.28.0	1.19.1–1.21.5 1.22.1–1.25.0	1.19.0 і менше 1.22.0 і менше
Брас	25 м, с: юнаки дівчата	20.1 і більше 22.6 і більше	20.1–21.0 21.1–22.5	19.1–20.0 20.1–21.0	19.0 і менше 20.0 і менше
	50 м, с: юнаки дівчата	43.5 і більше 45.6 і більше	42.1–43.5 43.1–45.5	39.1–42.0 42.1–43.0	39.0 і менше 42.0 і менше
	100 м, с: юнаки дівчата	1.29.6 і більше 1.32.6 і більше	1.26.1–1.29.5 1.29.1–1.32.5	1.24.1–1.26.0 1.26.1–1.29.0	1.24.0 і менше 1.26.0 і менше
Батерфляй	25 м, с: юнаки дівчата	19.6 і більше 21.6 і більше	18.6–19.5 20.6–21.5	17.1–18.5 19.1–20.5	17.0 і менше 19.0 і менше
	50 м, с: юнаки дівчата	39.1 і більше 40.1 і більше	38.1–39.0 39.1–40.0	36.1–38.0 38.1–39.0	36.0 і менше 38.0 і менше
	100 м, с: юнаки дівчата	1.25.1 і більше 1.27.1 і більше	1.20.1–1.25.0 1.24.1–1.27.0	1.18.1–1.20.0 1.21.1–1.24.0	1.18.0 і менше 1.21.0 і менше
Комплексне плавання	100 м, с: юнаки дівчата	1.29.1 і більше 1.30.1 і більше	1.25.1–1.29.0 1.27.1–1.30.0	1.20.1–1.25.0 1.25.1–1.27.0	1.20.0 і менше 1.25.0 і менше
Підйом переворотом, разів: юнаки		1	2	3	4
Підтягування, разів: хлопці – у висі		менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата		менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, с: юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв, с: юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14,00 більше 11,50	14,00 11,50	13,20 11,00	13,00 10,20

Оцінювання техніки виконання вправ

Вправа	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Поворот «сальто»	глибоке занурення після відштовхування	занадто близько виконаний кувирок	передчасні рухи руками і ногами після ковзання	помилки відсутні
Поворот при плаванні на спині	невпевнений наплив на поворотний щит (підбір руки)	занадто глибоке занурення після відштовхування	ранній вихід із води (без хвилеподібних рухів тулубом і ногами)	помилки відсутні
Поворот при плаванні брасом	торкання бортика однією рукою	мала сила відштовхування від поворотного щита	руки руками під водою мазані	помилки відсутні

ПРОФІЛЬ «ТУРИЗМ»

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Проходження етапу навісна переправа, 25 м	більше 5 хв	4–5 хв	3–4	2–3
Техніка в'язання вузлів (швидкість зав'язування 6 вузлів)	більше 1 хв	51 с – 1 хв	41–50 с	30–40 с
Підйом переворотом, разів: юнаки	1	2	3	4
Підтягування у висі, разів: юнаки	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20

Продовження табл.

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, с: юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв, с: юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14,00 більше 11,50	14,00 11,50	13,20 11,00	13,00 10,20

ЗМІСТ

Рекомендації щодо проведення державної підсумкової атестації з фізичної культури в 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів України (рівень стандарту, профільний рівень)	3
Рівень стандарту	7

ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ

Профіль «Легка атлетика»	57
Профіль «Туризм»	80
Профіль «Плавання»	104
Профіль «Баскетбол»	129
Профіль «Волейбол»	153
Профіль «Футбол»	76
Профіль «Гандбол»	201
Практичні завдання інструктивно-оздоровчого спрямування для державної підсумкової атестації з навчального предмета «Фізична культура» (рівень стандарту, профільний рівень) для 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів	225
Бланк відповідей	226
Залікові вправи, які рекомендуються для проведення державної підсумкової атестації (рівень стандарту)	227

ЗАЛІКОВІ ВПРАВИ, ЯКІ РЕКОМЕНДУЮТЬСЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ДЕРЖАВНОЇ ПІДСУМКОВОЇ АТЕСТАЦІЇ (ПРОФІЛЬНИЙ РІВЕНЬ)

Профіль «Легка атлетика»	239
Профіль «Футбол»	239
Профіль «Баскетбол»	240
Профіль «Волейбол»	241
Профіль «Гандбол»	242
Профіль «Плавання»	244
Профіль «Туризм»	245