

ДПА

2014

РЕКОМЕНДОВАНО
МІНІСТЕРСТВОМ
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ЗБІРНИК ЗАВДАНЬ

для державної
підсумкової
атестації
з фізичної
культури

11 клас



УДК 796(079.1)
ББК 75я721-4
З-41

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України
від 27.12.2013 № 1844)

Збірник завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури : 11-й кл. / О.В. Тимошенко, С.М. Дятленко, В.В. Дерев'янко, В.М. Єрмолова, Л.В. Копилова, О.М. Лакіза. – К. : Центр навч.-метод. л-ри, 2014. – 248 с.

ISBN 978-617-626-195-7.

УДК 796(079.1)
ББК 75я721-4

ISBN 978-617-626-195-7

© Тимошенко О.В., Дятленко С.М.,
Дерев'янко В.В., Єрмолова В.М.,
Копилова Л.В., Лакіза О.М., 2014
© Центр навчально-методичної
літератури, серійне оформлення,
оригінал-макет, 2014

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, анатомо-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 – однаково), 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 (з 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 припустився суттєвого 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 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 позначаєте у відповідних квадратах 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 бланку 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. Укажіть, де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
А в Афінах
Б на горі Олімп
В у селищі Олімпія
Г у Спарті
2. Укажіть, біля підніжжя якої гори проводилися стародавні Олімпійські ігри.
А Олімп
Б Кронос
В Парнас
Г Афон
3. Укажіть визначення поняття «гігієна».
А наука про здоров'я
Б наука про чистоту
В наука про загартування
Г наука про раціональне харчування
4. Укажіть, що являє собою поняття «фізична культура» у широкому розумінні.
А частина загальнолюдської культури
Б процес розвитку фізичних здібностей
В вид виховання, спрямований на навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей
Г процес розвитку вроджених здібностей і набуття гігієнічних навичок
5. Укажіть, скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики.
А 12 (10 чоловічих та 2 жіночих)
Б 24 (12 чоловічих та 12 жіночих)
В 47 (24 чоловічих та 23 жіночих)
Г 100 (50 чоловічих та 50 жіночих)
6. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу.
А 3
Б 4
В 5
Г 2
7. Укажіть вправи, які не пов'язані з розвитком швидкості.
А біг з високим підніманням стегна
Б біг 30 м
В кросовий біг
Г біг на місці з високим підніманням стегна в упорі
8. Укажіть вид бігу, довжина дистанції якого 42 км 195 м.
А марафонський біг
Б кросовий біг
В стипль-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 призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». При виконанні 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 воротаря поза зоною штрафного майданчика.
А штрафний удар
Б вкидання м'яча у гру суперником
В кутовий удар
Г удар від воріт
12. Укажіть максимальну кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол.
А 5 гравців
Б 7 гравців
В 6 гравців
Г 8 гравців
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 Хольгрєн
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 сетів
В періодів
Г таймів

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 розміри волейбольного майданчика.
- А 7 м × 7 м
 - Б 9 м × 9 м
 - В 9 м × 18 м
 - Г 7 м × 12 м
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 Нільс Хольгер
 - Б Джеймс Нейсміт
 - В Вільям Морган
 - Г Давід Холстен
21. Укажіть, як називаються спільні дії виконавців у певному строю.
- А стройові вправи
 - Б шиккування
 - В перешикування
 - Г колона
22. Укажіть, який зі спортивних снарядів відсутній в офіційній програмі змагань зі спортивної гімнастики у жінок.
- А різновисокі бруси
 - Б опорний стрибок
 - В колода
 - Г кільця
23. Назвіть снаряд, який відсутній в офіційній програмі змагань зі спортивної гімнастики.
- А кінь
 - Б бруси
 - В батут
 - Г колода
24. Укажіть, як називається пружний гімнастичний пристрій прямокутної форми, що використовують під час виконання стрибків через коня або гімнастичний стіл.
- А гімнастичний місток
 - Б гімнастична лава
 - В гімнастична колода
 - Г гімнастичний кінь
25. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвату.
- А вис
 - Б упор
 - В мах
 - Г хват

- 26. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.**
- А** контроль частоти серцевих скорочень
 - Б** вимірювання обсягу біцепсів
 - В** вимірювання зросту та маси тіла
 - Г** контроль сили м'язів кисті
- 27. Укажіть, який зі спортивних предметів є зайвим у змаганнях із художньої гімнастики.**
- А** булава
 - Б** м'яч
 - В** диск
 - Г** обруч
- 28. Укажіть, що визначає техніка безпеки.**
- А** виконання вправ без травм
 - Б** комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страховки і самостраховки, надання першої допомоги у разі травмування
 - В** проведення занять із дотриманням гігієнічних вимог
 - Г** знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у поза-урочний час
- 29. Укажіть, яку умову не обов'язково враховувати при організації бівуаку.**
- А** безпечність
 - Б** наявність питної води
 - В** наявність магазину
 - Г** наявність палива
- 30. Визначте безпечний спосіб приземлення після виконання стрибків і зіскоків під час занять гімнастикою.**
- А** на прямі ноги
 - Б** м'яко на носки, присідаючи пружно
 - В** м'яко на п'ятки, присідаючи пружно
 - Г** у стійку ноги нарізно
- 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, яку поставу можна вважати правильною, якщо, стоячи біля стіни, відбувається торкання.**
- А** потилицею, сідницями, п'ятами
 - Б** потилицею, шиєю, п'ятами
 - В** потилицею, лопатками, п'ятами
 - Г** потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами

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, яка операція не входить до питань самоконтролю у процесі фізичного виховання.

- А** самоспостереження
- Б** аналіз загального самопочуття
- В** оцінка відновлювальних процесів
- Г** проба Руф'є

ВАРІАНТ 2

1. Укажіть, у якому виді легкоатлетичної програми на іграх XXIX Олімпіади 2008 р. у Пе-
кіні дві українські спортсменки Ірина Ліщинська та Наталія Тобіас вибороли олімпійські
медалі.
А біг на дистанцію 1500 м
Б стрибки у висоту
В метання
Г біг на дистанцію 800 м
2. Укажіть, як довго тривали перші Олімпійські ігри у Стародавній Греції.
А 1 день
Б 3 дні
В 1 місяць
Г 5 днів
3. Укажіть, як називали у Стародавній Греції суддів олімпійських змагань.
А елланодики
Б герольди
В олімпіоніки
Г оракули
4. Назвіть, який вид змагань був першим на Олімпійських іграх.
А кулачний бій
Б панкратіон
В гоплітодромос
Г біг
5. Дайте визначення поняття «фізичний розвиток».
А закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж ін-
дивідуального життя
Б процес розвитку фізичних якостей людини за 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. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.
А вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
Б вправи з великою амплітудою
В вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
Г рухливі ігри
8. Укажіть, який предмет спортсмени передають один одному під час легкоатлетичної еста-
фети.
А естафетний прапорець
Б естафетний смолоскип
В естафетну палицю
Г естафетний ключ

9. Укажіть вид бігу, довжина дистанції якого 42 км 195 м.
- А марафонський біг
 - Б кросовий біг
 - В стипль-чез
 - Г біг з перешкодами
10. 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
11. Укажіть мету ранкової гігієнічної гімнастики.
- А запобігти спізненню до школи
 - Б допомогти організму остаточно прокинутися
 - В підготуватися до участі у змаганнях
 - Г сприяти розвитку витривалості
12. Назвіть, який вид спорту називають «королевою спорту».
- А художня гімнастика
 - Б легка атлетика
 - В плавання
 - Г спортивна гімнастика
13. Укажіть максимальну кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу.
- А 22 гравці
 - Б 11 гравців
 - В 24 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 розміри 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. Укажіть, що є головною причиною порушення постави.
А малорухомий спосіб життя
Б недостатній розвиток м'язів спини
В носіння портфеля в одній руці
Г тривале сидіння біля комп'ютера
19. Укажіть, до якого типу гімнастики належить ритмічна.
А оздоровчої
Б спортивної
В розвивальної
Г ранкової
20. Виберіть визначення терміна «стретчинг».
А комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів
Б комплекс вправ для збільшення м'язової маси
В комплекс вправ для профілактики плоскостопості
Г комплекс вправ для зору
21. Укажіть поняття, якому відповідає сукупність елементів та з'єднань з чітким початком та кінцевим елементом.
А елемент
Б з'єднання
В комбінація
Г комплекс
22. Укажіть одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
А кілокалорії
Б метри
В кілограми
Г літри
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 відноситься до спортивного.
А водний туризм
Б гірський туризм
В етнічний туризм
Г пішохідний туризм
25. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при запамороченні.
А перенести постраждалого у прохолодне місце та напоїти гарячим напоєм
Б покласти холод на голову, підняти ноги, напоїти гарячим напоєм
В надати постраждалому горизонтальне положення, забезпечити надходження свіжого повітря, обтерти обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту
Г посадити постраждалого, покласти теплий компрес на голову, дати понюхати нашатирного спирту
26. Укажіть, скільки плавців можуть стартувати на одній доріжці одночасно.
А 1
Б 2
В 3
Г 4

- 27. Позначте рік створення гри у волейбол.**
А 1885 р.
Б 1910 р.
В 1895 р.
Г 1875 р.
- 28. Укажіть, що являє собою фізичний розвиток.**
А процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом життя
Б розміри м'язів, форми тіла, функціональні можливості організму
В розвиток фізичних якостей під час виконання фізичних вправ
Г рівень уроджених фізичних здібностей
- 29. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі.**
А середньою частиною долоні
Б пальцями
В середньою частиною долоні й пальцями
Г долонями
- 30. Укажіть, де було створено Міжнародний олімпійський комітет.**
А у Парижі (Франція)
Б в Афінах (Греція)
В у Лозанні (Швейцарія)
Г в Олімпії (Олімпія)
- 31. Укажіть, скільки видів змагань включено до жіночого легкоатлетичного багатоборства.**
А 5
Б 8
В 7
Г 10
- 32. Укажіть, якого виду багаття не існує.**
А «курінь»
Б «зірка»
В «лісове»
Г «тайгове»
- 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, скільки плавців входить до складу команди в естафетному плаванні.**
А 2
Б 4
В 8
Г 6
- 35. Укажіть, як відбувається зміна етапів у естафетному плаванні.**
А передачею естафети світловим сигналом
Б торканням плавця, який пливе наступним етапом
В торканням бортика басейна
Г передачею естафети голосовою командою судді

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

- А** Союз атлетів
- Б** Олімпійська рада
- В** Міжнародний олімпійський комітет
- Г** Союз атлетичних товариств

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть, у якій державі проводили давньогрецькі Олімпійські ігри.
А Аттіці
Б Беотії
В Еліді
Г Німеї
2. Укажіть визначення олімпізму.
А ідеологічна основа спортивної діяльності
Б система підготовки спортсменів до Олімпійських ігор
В філософія життя, яка звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму
Г норма поведінки
3. Укажіть, яке із семи чудес стародавнього світу знаходилося в Олімпії.
А Галікарнаський мавзолей
Б статуя Зевса
В храм Артеміді
Г статуя бога сонця Геліоса
4. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху.
А Вільям Брукс
Б П'єр де Кубертен
В Анрі-Мартін Дідон
Г Деметріус Вікелас
5. Укажіть вимоги до спортивного взуття.
А модна фірма
Б відповідність виду спорту і зручність
В колір, що відповідає кольору спортивної форми
Г на розмір більше звичайного взуття
6. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлетів.
А бутси
Б шиповки
В кросівки
Г кеди
7. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту.
А кросовий біг
Б спринтерський біг
В стаєрський біг
Г біг на середні дистанції
8. Укажіть, якого способу переходу через планку під час виконання стрибка у висоту з розбігу не існує.
А «перекидний»
Б «перестрибування»
В «хвиля»
Г «перекат»

9. Укажіть назву переміщення інертної маси приладів у просторі.
А метання
Б стрибки
В бар'єрний біг
Г стипль-чез
10. Укажіть вид фізичної діяльності, який найбільше сприяє розвитку тактичного мислення.
А циклічні види спорту
Б єдиноборства
В спортивні та рухливі ігри
Г складно-координаційні види спорту
11. Укажіть, як називається положення гімнаста на снаряді, при якому його плечі знаходяться нижче точок хвату руками.
А упор
Б мах
В вис
Г підйом
12. Позначте, якого виду групування в гімнастиці не існує.
А лежачи на спині
Б сидючи
В лежачи на животі
Г у присіді
13. Укажіть назву деформації стопи, що проявляється зниженням її склепіння.
А плоскостопість
Б лордоз
В кіфоз
Г постава
14. Укажіть вправи, що виконуються із затримкою дихання.
А вправи з підняттям ваги, прицілювання у стрільбі
Б біг по дистанції
В фінішний ривок
Г стрибки на скакалці
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 у зоні чужого штрафного майданчика.
А штрафний удар
Б вилучення з поля
В кутовий удар
Г удар від воріт
17. Укажіть, хто мав право на участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції.
А усі бажаючі
Б громадяни Греції
В вільнонароджені греки, які не порушували закон
Г заможні греки

18. Укажіть, як здійснюється удар по воротах з короткої відстані або передача на коротку відстань у футболі.
- А внутрішньою стороною стопи
 - Б середньою частиною підйому
 - В зовнішньою частиною підйому
 - Г залежно від ситуації
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, які карти не використовують у туризмі.
- А топографічні
 - Б спортивні
 - В пішохідні
 - Г картосхеми
22. Назвіть спорядження, яке не належить до туристського.
- А карабін
 - Б каремат
 - В намет
 - Г курбет
23. Укажіть, який спортивний спосіб плавання розпочинається на змаганнях стартом з води.
- А брас
 - Б батефляй
 - 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
 - Б середньої паралельної
 - В низької паралельної
 - Г звичайної
25. Укажіть вік українського баскетболу.
- А 100 років
 - Б 90 років
 - В понад 100 років
 - Г 80 років

26. Укажіть, що є результатом фізичної підготовки.
А фізичний розвиток
Б фізична досконалість
В фізична підготовленість
Г здатність правильно виконувати фізичні вправи
27. Укажіть наслідки куріння.
А збільшення зросту
Б посилення стійкості до простудних захворювань
В захворювання серцево-судинної та дихальної систем
Г покращання фізичної підготовленості
28. Укажіть назву лиж, призначених для лижних гонок.
А бігові
Б слаломні
В туристичні
Г прогулянкові
29. Укажіть, у якому з видів лижного спорту розігрують найбільшу кількість комплектів медалей на зимових Олімпійських іграх.
А лижні перегони
Б гірські лижі
В біатлон
Г стрибки на лижах з трампліну
30. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму.
А настрої, 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. Укажіть, як називається система застосування вправ на гнучкість.
А стретчинг
Б аеробіка
В батерфляй
Г лібера
32. Укажіть ім'я нашого співвітчизника – дворазового олімпійського чемпіона з боксу, визнаного найкращим боксером ігор XXIX Олімпіади у Пекіні.
А Василь Ломаченко
Б Сергій Данильченко
В Олександр Усик
Г Володимир Кличко
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 Сєдих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська.
А легка атлетика
Б велосипедний спорт
В гандбол
Г спортивна гімнастика

- 35. Укажіть вправи, які не рекомендується включати в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.**
- А** дихальні вправи
 - Б** вправи для розвитку гнучкості
 - В** вправи з максимальним напруженням
 - Г** вправи для формування постави
- 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, на яких Олімпійських іграх уперше випустили у небо голубів як символ миру.
А іграх I Олімпіади 1896 р.
Б іграх IX Олімпіади 1928 р.
В іграх VII Олімпіади 1920 р.
Г іграх XI Олімпіади 1936 р.
2. На думку П'єра де Кубертена, національні олімпійські комітети керують участю своєї країни в Олімпійських іграх. Укажіть, що є сферою відповідальності міжнародних спортивних федерацій.
А доступність олімпійських змагань
Б безпека Олімпійських ігор
В технічне забезпечення та проведення олімпійських змагань з видів спорту
Г забезпечення участі любителів олімпійських змагань
3. Укажіть, яку клятву дають спортивні арбітри перед початком Олімпійських ігор.
А бути добрими до спортсменів
Б бути непідкупними
В боротися з будь-якими проявами жорстокості та насильства
Г поважати спортсменів і об'єктивно здійснювати суддівство
4. Укажіть, як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону.
А смолоскиповою естафетою
Б перевозять ескортом мотоциклістів приховано від людських очей
В перевозять броньованим автомобілем у лампаді
Г перевозять літаком у капсулі
5. Укажіть, коли безпечно приймати сонячні ванни.
А з 12-00 до 16-00
Б до 11-00 і після 16-00
В з 10-00 до 14-00
Г протягом усього дня
6. Укажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички.
А у зоні передачі
Б у зоні старту
В на доріжці
Г у зоні фінішу
7. Укажіть, у який фазі стрибка у довжину з розбігу починається безопорна фаза.
А польоту
Б розбігу
В приземлення
Г відштовхування
8. Укажіть, для якого виду бігу характерні невеликий нахил тулуба вперед, положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені.
А біг на 100 м
Б біг на 1500 м
В біг 400 м
Г біг 60 м

9. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.
- А вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
 - Б вправи з великою амплітудою
 - В вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
 - Г рухливі ігри
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, як називається вид бігу на дистанцію 42 км 195 м.
- А біг з перешкодами
 - Б бар'єрний біг
 - В марафонський біг
 - Г кросовий біг
12. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета.
- А бутси
 - Б шиповки
 - В кросівки
 - Г кеди
13. Укажіть найефективніший фактор загартування.
- А систематичність
 - Б однобічність
 - В безконтрольність
 - Г нерегулярність
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, яка гімнастка виступала на іграх чотирьох Олімпіад.
- А Поліна Атахова
 - Б Людмила Турищева
 - В Ольга Ташш
 - Г Лілія Подкопаєва
16. Укажіть, як називаються дії виконавців, пов'язані зі збільшенням інтервалу та дистанції.
- А пересування
 - Б шиккування
 - В розмикання
 - Г перешикування

17. Укажіть назву вертикального положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками.
А хват
Б упор
В стійка
Г вис
18. Укажіть засоби попередження перевтоми під час занять фізичними вправами.
А контролювати кожні 10 хв частоту серцевих скорочень
Б через кожні 10 хв випивати склянку води
В чергувати вправи з напруженням з вправами на розслаблення та відновлення дихання
Г дихати носом
19. Укажіть послідовність вирішення завдань під час вивчення будь-якої фізичної вправи.
А ознайомлення, вивчення, закріплення, вдосконалення
Б вивчення, закріплення, вдосконалення, ознайомлення
В закріплення, вдосконалення, ознайомлення, вивчення
Г ознайомлення, закріплення, вдосконалення, вивчення
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. Назвіть, який із предметів є спортивним снарядом у художній гімнастиці.
А булава
Б диск
В колода
Г жердина
22. Укажіть, який вид пересувань не належить до пересування по схилах.
А підйом
Б траверс схилу
В переправа по колоді
Г спуск
23. Укажіть, якого виду туризму за засобом пересування не існує.
А пішохідний туризм
Б кінний туризм
В екологічний туризм
Г велосипедний туризм
24. Укажіть вид туризму, який не є засобом пересування.
А пішохідний
Б кінний
В екологічний
Г велосипедний
25. Укажіть, якого виду багаття не існує.
А «курінь»
Б «зірка»
В «лісове»
Г «тайгове»

- 26. Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагань.**
- А** календар змагань
 - Б** правила змагань
 - В** положення про змагання
 - Г** програма змагань
- 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 призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила 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 розміри 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 Хольгрен
 - Б** Джеймс Нейсміт
 - В** Вільям Морган
 - Г** Давід Холстен
- 31. Укажіть, у якому місті відбулися I Міжнародні олімпійські ігри сучасності.**
- А** в Афінах (Греція)
 - Б** у Римі (Італія)
 - В** у Парижі (Франція)
 - Г** у Стокгольмі (Швеція)
- 32. Укажіть, кого було обрано першим президентом Міжнародного олімпійського комітету.**
- А** П'єра де Кубертена
 - Б** Деметріуса Вікеласа
 - В** Віктора Балька
 - Г** Ференца Кеменя
- 33. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при переломі кінцівок.**
- А** нічого не робити до прибуття «швидкої допомоги»
 - Б** потягнути за кінцівку
 - В** накласти і зафіксувати шину
 - Г** зробити легкий масаж

- 34. Укажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами.**
- A** 180 уд./хв
 - Б** 100 уд./хв
 - В** 200 уд./хв
 - Г** 120 уд./хв
- 35. Укажіть вимоги до спортивного взуття.**
- A** модна фірма
 - Б** відповідність виду спорту та зручність
 - В** колір, що відповідає кольору спортивної форми
 - Г** на розмір більше звичайного взуття
- 36. Ігри XXII Олімпіади 1980 р. відбувалися у СРСР. Укажіть, змагання з якого виду спорту у рамках цих ігор проводили у місті Києві.**
- A** футболу
 - Б** волейболу
 - В** боксу
 - Г** плавання

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть, на яких Олімпійських іграх сучасності започаткували традицію смолоскипової естафети олімпійського вогню.
А 1920 р., Антверпен (Бельгія)
Б 1936 р., Берлін (Німеччина)
В 1896 р., Афіни (Греція)
Г 1928 р., Амстердам (Нідерланди)
2. Назвіть, хто став автором олімпійського прапора.
А П'єр де Кубертен
Б Анрі-Мартін Дідон
В Деметріус Вікелас
Г Стен Еріксен
3. Укажіть, яку кількість медалей (золотих, срібних, бронзових) виборола на олімпійських змаганнях Яна Клочкова.
А 5 (4, 1, 0)
Б 11 (7, 3, 1)
В 13 (9, 3, 1)
Г 18 (9, 5, 4)
4. Укажіть, коли відзначають офіційну дату народження Національного олімпійського комітету України.
А 9 березня
Б 22 грудня
В 9 травня
Г 6 липня
5. Укажіть довжину коридору, у якому потрібно передати естафетну паличку.
А 30 м
Б 20 м
В 10 м
Г 15 м
6. Укажіть, якого виду спортивних стрибків не існує.
А стрибок у довжину з розбігу
Б подвійний стрибок з розбігу
В стрибок у висоту з розбігу
Г потрійний стрибок з розбігу
7. Укажіть, якого різновиду техніки стрибків у довжину з розбігу не існує.
А «зігнувши ноги»
Б «хвиля»
В «прогнувшись»
Г «ножиці»
8. Укажіть, яка фаза стрибка у довжину з розбігу спрямована на створення оптимальної швидкості стрибку.
А приземлення
Б розбіг
В політ
Г відштовхування

9. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета.
А бутси
Б шиповки
В кросівки
Г кеди
10. Укажіть, скільки видів змагань включено до чоловічого легкоатлетичного багатоборства.
А 12
Б 17
В 10
Г 9
11. Позначте, які засоби не використовують для розвитку швидкості.
А спортивні ігри
Б вправи з гантелями
В вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди
Г естафети
12. Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою.
А калланетика
Б стретчинг
В стипль-чез
Г бодібілдинг
13. Укажіть, якої фази стрибка у довжину з місця не існує.
А підготовка до відштовхування
Б відштовхування однією ногою
В відштовхування
Г приземлення
14. Назвіть довжину марафонської дистанції.
А 42 км 195 м
Б 42 км
В 42 км 147 м
Г 42 км 100 м
15. Укажіть, чого не вміла людина, яку Платон називав «кульгавою».
А писати та плавати
Б співати та боротися
В метати спис і малювати
Г бігати та складати вірші
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, якого стилю спортивного плавання не існує.
А плавання на боці
Б кроль на грудях
В кроль на спині
Г брас

18. Укажіть, які поняття про стрій не використовують на уроках фізичної культури.
- А фланг
 - Б бігова доріжка
 - В фронт
 - Г інтервал
19. Укажіть, яка вправа у гімнастиці виконується з додатковою опорою руками при польоті над снарядом.
- А опорний стрибок
 - Б підтягування на перекладині
 - В перекид
 - Г міст
20. Назвіть положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвату.
- А вис
 - Б упор
 - В мах
 - Г хват
21. Укажіть, який зі спортивних снарядів відсутній в офіційній програмі змагань зі спортивної гімнастики.
- А кінь
 - Б бруси
 - В батут
 - Г колода
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. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при легких забоях під час виконання фізичних вправ.
- А розтерти місце забою
 - Б прикласти тепло до місця забою
 - В накласти холод до місця забою
 - Г нічого не робити
24. Укажіть, хто з атлетів виборов найбільшу кількість олімпійських медалей з плавання.
- А Марк Спітц (США)
 - Б Метью Біонді (США)
 - В Олександр Попов (Росія)
 - Г Майк Фред Фелпс (США)
25. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок».
- А «ткацький»
 - Б «схоплюючий»
 - В «академічний»
 - Г «брамшкотовий»

- 26. Укажіть карти, які не використовують у туризмі.**
А топографічні
Б спортивні
В пішохідні
Г карта-схема
- 27. Укажіть, при якому травмуванні транспортування потерпілого здійснюється лежачи.**
А перелом стегна
Б розрив зв'язок
В перелом ребер
Г вивих суглобів
- 28. Укажіть одиниці виміру життєвої ємності легенів.**
А у кілокалоріях
Б у літрах
В у кілограмах
Г у метрах
- 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, що з плавального екіпірування дозволяють використовувати плавцю під час змагань.**
А ласты
Б плавальні окуляри
В лопатки
Г манжети
- 32. Назвіть 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
- 33. Назвіть вік українського баскетболу.**
А 100 років
Б 90 років
В понад 100 років
Г 80 років
- 34. Укажіть, яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру.**
А витривалість
Б силу
В гнучкість
Г швидкість

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. Укажіть, на іграх якої Олімпіади Сергій Бубка здобув олімпійське «золото».

- А** 1992 р. (XXV Олімпіада, Барселона)
- Б** 1988 р. (XXIV Олімпіада, Сеул)
- В** 1996 р. (XXVI Олімпіада, Атланта)
- Г** 2000 р. (XXVII Олімпіада, Сідней)

ВАРІАНТ 6

1. Укажіть визначення «олімпізму».
 - А ідеологічна основа спортивної діяльності
 - Б система підготовки спортсменів до Олімпійських ігор
 - В норма поведінки
 - Г філософія життя, яка звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму
2. Укажіть, коли і де Міжнародний олімпійський комітет офіційно затвердив олімпійський гімн.
 - А 1958 р., Токіо
 - Б 1896 р., Афіни
 - В 1894 р., Париж
 - Г 1936 р., Берлін
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, який предмет використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню.
 - А смолоскип
 - Б античну амфору
 - В олімпійський кубок
 - Г античну лампаду
5. Укажіть кількість повторень кожної вправи під час виконання розминки для учнів старшого шкільного віку.
 - А 4–6 разів
 - Б 10–12 разів
 - В 8–10 разів
 - Г 6–8 разів
6. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства.
 - А біг
 - Б стрибки
 - В спортивна ходьба
 - Г метання
7. Укажіть спосіб переміщення інертної маси приладів у просторі.
 - А метання
 - Б спортивна ходьба
 - В стрибки у довжину з розбігу
 - Г біг з перешкодами
8. Укажіть довжину бігової доріжки на стадіоні по колу.
 - А 400 м
 - Б 300 м
 - В 350 м
 - Г 500 м

9. Укажіть назву бігу в природних умовах.
- А крос
 - Б спринт
 - В стипль-чез
 - Г конкур
10. Назвіть, хто з легкоатлетів здобув найбільшу кількість олімпійських нагород.
- А Пауло Нурмі (Фінляндія)
 - Б Карл Льюїс (США)
 - В Мартін Шерідан (США)
 - Г Реймонд Юрі (США)
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 найбільш сприятливий вік для розвитку силових і швидкісно-силових якостей.
- А старший шкільний вік
 - Б молодший шкільний вік
 - В середній шкільний вік
 - Г дошкільний вік
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 стройової вправи, де особи розміщуються одна біля одної пліч-о-пліч на одній лінії.
- А шеренга
 - Б фланг
 - В фронт
 - Г колона
16. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки.
- А гімнастична перекладина
 - Б гімнастична скакалка
 - В гімнастичний кінь
 - Г гімнастична лава
17. Укажіть назву вертикального положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками.
- А хват
 - Б упор
 - В стійка
 - Г вис

18. Укажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.
А втома
Б стартова лихоманка
В перенапруга
Г лінощі
19. Укажіть процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей.
А спеціальна фізична підготовка
Б загальна фізична підготовка
В прикладна фізична підготовка
Г хореографічна підготовка
20. Назвіть гімнастичний снаряд, який застосовують для виконання вправ у рівновазі.
А гімнастична стінка
Б гімнастична скакалка
В гімнастична колода
Г перекладина
21. Укажіть, з яких частин складається урок фізичної культури.
А підготовчої, основної, заключної
Б основної, вступної, заключної
В вступної, підготовчої, основної, заключної
Г вступної, основної, заключної
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 розшифровку аббревіатури КП.
А коригуючий пункт
Б контрольний пункт
В контактний пункт
Г квадратний пункт
24. Укажіть, якого виду вузлів не існує.
А для скріплення мотузок
Б для обв'язок
В похідні
Г допоміжні
25. Укажіть спосіб подолання умовної річки.
А за допомогою траверсу схилу
Б за допомогою навісної переправи
В за допомогою «маятника»
Г за допомогою бума
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 Хольгрен
 - Б Джеймс Нейсміт
 - В Вільям Морган
 - Г Давід Холстен
30. Назвіть максимальну 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 місце, де запалюють вогонь для естафети олімпійського вогню у рік проведення Олімпійських ігор.
- А біля храму Гери в Олімпії (Греція)
 - Б на стадіоні в Афінах (Греція)
 - В на горі Олімп
 - Г на стадіоні міста-організатора попередніх Олімпійських ігор
35. 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

36. Укажіть, при виконанні яких вправ не треба виконувати вдих.

- А** обмеження не потрібні
- Б** прогинання тулуба назад
- В** повернення у вихідне положення після поворотів та колових рухів
- Г** поворотах, колових рухах тулуба, нахилах

ВАРІАНТ 7

1. Укажіть, яку назву мала традиція, за якою всім містам-державам заборонялося вести війни в період проведення Олімпійських ігор.
А екехерія
Б хартія
В мак туб
Г заповіт
2. Укажіть, за який термін до початку Олімпійських ігор посланці сповіщали дату початку святкувань.
А за 1 рік
Б за 2 роки
В за 4 роки
Г за 3 роки
3. Засновником Олімпійських ігор вважають Геракла. Укажіть, під яким ім'ям він був відомий у Римі.
А Юпітер
Б Геркулес
В Меркурій
Г Марс
4. Укажіть ім'я соратника П'єра де Кубертена, нашого співвітчизника, представника Російської імперії, який увійшов до складу першого Міжнародного олімпійського комітету.
А Петро Лесгафт
Б Олексій Бутовський
В Георгій Дюперрон
Г Георгій Рібоп'єр
5. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби.
А фазою приземлення
Б фазою польоту
В фазою відштовхування
Г фазою підготовки
6. Укажіть, яка ширина бігової доріжки.
А 110 см
Б 125 см
В 100 см
Г 120 см
7. Укажіть, як називається пристрій, який використовують спортсмени для низького старту.
А бар'єри
Б естафетна паличка
В стартові колодки
Г секундомір
8. 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

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. Укажіть процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей.
А спеціальна фізична підготовка
Б загальна фізична підготовка
В прикладна фізична підготовка
Г хореографічна підготовка
12. Укажіть, якого виду стрибка через горизонтальну перешкоду не існує.
А стрибок у довжину з розбігу
Б потрійний стрибок у довжину з розбігу
В стрибок у висоту з розбігу
Г стрибок у довжину з місця
13. Укажіть назву стройової вправи, де особи розміщені одна за одною.
А перешикування
Б колона
В фланг
Г фронт
14. Укажіть, як називається одноразове коливання тіла гімнаста у заданому напрямку.
А розмахування
Б вис
В мах
Г спад
15. Укажіть, що характеризують показники бігу на 100 м, стрибків у довжину, човникового бігу, підтягування.
А рівень функціональних можливостей
Б рівень фізичної підготовленості
В рівень розвитку сили
Г рівень розвитку швидкості
16. Укажіть, коли спортивна гімнастика увійшла до олімпійської програми.
А ігри I Олімпіади 1896 р.
Б ігри II Олімпіади 1900 р.
В ігри III Олімпіади 1904 р.
Г ігри IV Олімпіади 1908 р.
17. Укажіть, у яких видах гімнастичного багатоборства змагаються як жінки, так і чоловіки.
А вправи на кільцях, колоді, брусах
Б вільні вправи, вправи на перекладині, кільцях
В опорний стрибок, вправи на брусах, вільні вправи
Г вправи на колоді, перекладині, на коні

18. Назвіть вузли, що не належать до туристських вузлів.
- А «бабин вузол»
 - Б «прямий вузол»
 - В «потрійний провідник»
 - Г «вісімка»
19. Укажіть вид туризму, який не є засобом пересування.
- А пішохідний туризм
 - Б кінний туризм
 - В екологічний туризм
 - Г велосипедний туризм
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, як виконують фініш на дистанціях у плаванні брасом.
- А торкання будь-якою частиною тіла
 - Б одночасне торкання обома руками
 - В торкання лівою рукою
 - Г торкання правою рукою
23. Укажіть вид туризму, що не належить до спортивного.
- А водний
 - Б гірський
 - В етнічний
 - Г пішохідний
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, з якою метою необхідно дотримуватися режиму дня.
- А забезпечення ритмічності роботи організму
 - Б забезпечення раціонального режиму харчування
 - В підтримання високої працездатності протягом дня
 - Г виконання запланованих справ у строк

27. Укажіть розміри 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. Назвіть основний засіб фізичного виховання.

- А** фізичні вправи
- Б** сонячні й повітряні ванни
- В** раціональне харчування
- Г** здоровий сон

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 й повітряні ванни
- В** раціональне харчування
- Г** здоровий сон

31. Назвіть результат фізичної підготовки.

- А** фізична підготовленість
- Б** фізична культура
- В** фізичне виховання
- Г** фізична досконалість

32. Укажіть, який пристрій можна використовувати на змаганнях для підвищення швидкості плавання.

- А** ласты
- Б** ніякий
- В** лопатки
- Г** плавальні окуляри

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. Укажіть, з обливання якою водою слід починати процедуру загартування.

- А** холодною водою
- Б** гарячою водою
- В** водою, що має температуру тіла
- Г** теплою водою

36. 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

ВАРІАНТ 8

1. Укажіть, які поняття поєднує олімпізм.
 - А красу, силу, мужність
 - Б тіло, волю, розум
 - В дух, волю, красу
 - Г віру, волю, відданість
2. Укажіть, як довго горить олімпійський вогонь, запалений на урочистій церемонії відкриття Олімпійських ігор.
 - А до церемонії закриття Олімпійських ігор
 - Б 1 день
 - В вічно
 - Г до першої церемонії нагородження
3. Назвіть, хто став розробником Олімпійської хартії.
 - А давногрецькі філософи
 - Б П'єр де Кубертен
 - В Доктор Брукс
 - Г Годфруа де Блоне
4. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні).
 - А органічна частина загальної культури особистості й 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. Укажіть, як називають людину, яка дає старт на змаганнях.
 - А суддя
 - Б стартер
 - В хронометрист
 - Г секретар
6. Укажіть, на які частини можна умовно розділити процес бігу.
 - А стартовий розгін, старт, фінішування, біг по дистанції
 - Б старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування
 - В старт, стартовий розгін, фінішування, біг по дистанції
 - Г біг по дистанції, стартовий розгін, старт, фінішування
7. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд для метання має дві частини.
 - А молот
 - Б спис
 - В ядро
 - Г диск
8. Укажіть легкоатлетичну дистанцію, якій дається старт на віражі.
 - А 200 м
 - Б 100 м
 - В 1500 м
 - Г 100 м з бар'єрами

9. Укажіть, як називається відстань по фронту між особами у шерензі.
- А дистанція
 - Б інтервал
 - В фланг
 - Г стрій
10. Укажіть різницю між показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у положенні лежачи і сидячи, що вважається нормальною.
- А менше 12 уд./хв
 - Б до 15 уд./хв
 - В до 20 уд./хв
 - Г понад 25 уд./хв
11. Назвіть вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками.
- А хват
 - Б упор
 - В стійка
 - Г вис
12. Укажіть акробатичну вправу, яку називають «берізкою».
- А стійка на руках
 - Б стійка на лопатках
 - В стійка на плечах
 - Г стійка на лівій руці
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. Укажіть результат виконання силових вправ з великою вагою.
- А підвищення функціональних можливостей організму
 - Б швидке зростання абсолютної сили
 - В зміцнення опорно-рухового апарату
 - Г збільшення рельєфу м'язів
16. 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

17. Укажіть, яким не буває туризм за засобом пересування.
А пішохідним
Б кінним
В екологічним
Г велосипедним
18. Укажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує.
А техніка пішохідного туризму (ТПТ)
Б крос-похід
В крос-змагання
Г техніка водного туризму
19. Укажіть, якої категорії походів не існує.
А 1
Б 6
В 8
Г 2
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, як відбувається зміна етапів у естафетному плаванні.
А передачею естафети світловим сигналом
Б торканням бортика басейну
В торканням плавця, який пливе наступним етапом
Г не має значення
24. Визначте рухову дію, що надає інформацію про розвиток сили.
А стрибки на скакалці за 30 с
Б згинання і розгинання рук в упорі лежачи
В нахил тулуба із положення сидячи
Г 6-хвилинний біг
25. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі.
А середньою частиною долоні
Б пальцями
В середньою частиною долоні й 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 звання Героя 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 переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.**
- А олімпіонік
 - Б чемпіон
 - В лауреат
 - Г піонер
- 31. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму.**
- А настрої, 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. Укажіть результат виконання силових вправ з великою вагою.**
- А підвищення функціональних можливостей організму
 - Б швидке зростання абсолютної сили
 - В зміцнення опорно-рухового апарату
 - Г збільшення рельєфу м'язів

34. Назвіть захисну властивість організму.

- А** інфекція
- Б** імунітет
- В** епідемія
- Г** карантин

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. Укажіть, яке з наведених тверджень не відповідає дійсності.

- А** гігієнічні процедури – основні засоби фізичного виховання
- Б** поєднання загартування з виконанням фізичних вправ можуть підвищити стійкість організму до впливу негативних факторів
- В** заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я
- Г** виконання ранкової гімнастики і гігієнічних процедур сприяють підвищенню працездатності й гарному настрою

ВАРІАНТ 9

1. Назвіть, на честь якого бога проводили античні Олімпійські ігри.
А Аполлона – бога світла, музики та поезії
Б Зевса – володаря богів та людей
В Посейдона – бога морів
Г Діоніса – бога вина та виноробства
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, який вид спорту ніколи не входив до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
А боротьба
Б плавання
В метання списа
Г біг
4. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху.
А Вільям Брукс
Б П'єр де Кубертен
В Анрі-Мартін Дідон
Г Олексій Бутовський
5. Назвіть, хто став автором олімпійського прапора.
А П'єр де Кубертен
Б Анрі-Мартін Дідон
В Діметріус Вікелас
Г Стен Еріксен
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. 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, якого способу стрибка у довжину з розбігу не існує.
А «хвиля»
Б «зігнувши ноги»

- В** «прогнувшись»
- Г** «ножиці»

- 10. Укажіть назву легкоатлетичного стрибка через горизонтальну перешкоду.**
 - А** у довжину
 - Б** у висоту
 - В** у глибину
 - Г** опорний стрибок
- 11. Укажіть, яка частина уроку фізичної культури відповідає фазі стійкої функціональної працездатності.**
 - А** підготовча
 - Б** підготовча, основна
 - В** основна
 - Г** заключна
- 12. Укажіть вправи, які необхідно вилучити з процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.**
 - А** вправи для розвитку швидкості
 - Б** вправи для розвитку гнучкості
 - В** вправи для розвитку витривалості
 - Г** вправи з напруженням і значним статичним напруженням
- 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. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середньої.**
 - А** 100 м
 - Б** 800 м
 - В** 5000 м
 - Г** 400 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** страховка
 - Б** допомога
 - В** медичне забезпечення
 - Г** контроль за виконанням вправ

18. Укажіть, як називаються дії виконавців, пов'язані зі збільшенням інтервалу та дистанції.
- А шикування
 - Б розмикання
 - В пересування
 - Г перешикування
19. Визначте найбільш повні правила виконання самостійних занять фізичними вправами.
- А визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму відповідно до погодних умов, визначити послідовність виконання вправ, провести розминку, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання, зробити відповідні записи про результати тренування й самопочуття до щоденника
 - Б визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи
 - В визначити час занять, підготувати місце занять, одягти спортивну форму, виконати вправи для розвитку витривалості, а після них загальнорозвивальні вправи
 - Г визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання
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. Укажіть найшвидший лижний хід.
- А одночасний однокроковий хід
 - Б наперемінний двокроковий хід
 - В одночасний безкроковий хід
 - Г коньковий хід
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. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні.
- А інтервал
 - Б дистанція
 - В фланг
 - Г стрій

- 25. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини.**
- А** туризм
 - Б** тріатлон
 - 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. Укажіть спосіб подолання умовної річки.**
- А** траверс схилу
 - Б** навісна переправа
 - В** за допомогою жердин
 - Г** за допомогою купин
- 29. Укажіть дії, що не входять до процесу встановлення намету.**
- А** розтягування підлоги
 - Б** розтягування даху
 - В** розтягування бокових стін
 - Г** встановлення стійок
- 30. Укажіть назву найпростішого способу гальмування на лижах.**
- А** плугом
 - Б** упором
 - В** падінням
 - Г** махом
- 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 максимальну кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу.**
- А** 22
 - Б** 11
 - В** 24
 - Г** 32

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, як називається процес пошкодження сухожиль та інших тканин без порушення їх анатомічної цілісності.

- А** вивих
- Б** розтягнення зв'язок
- В** перелом
- Г** кровотеча

36. Визначте поняття фізичної якості «сила».

- А** здатність людини піднімати важкі предмети
- Б** здатність людини протидіяти зовнішнім силам завдяки м'язовим зусиллям
- В** здатність людини діяти на зовнішні сили завдяки м'язовим зусиллям
- Г** здатність організму долати зовнішній опір або протидіяти йому

ВАРІАНТ 10

1. Укажіть, який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції.
 - А 1206 р. до н.е.
 - Б 776 р. до н.е.
 - В 334 р.
 - Г 1050 р.
2. Укажіть переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
 - А олімпіонік
 - Б чемпіон
 - В лауреат
 - Г піонер
3. Позначте, коли і де затвердили олімпійське гасло.
 - А 1900 р., Париж (Франція)
 - Б 1894 р., Париж (Франція)
 - В 1896 р., Афіни (Греція)
 - Г 1912 р., Стокгольм (Швеція)
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 легкоатлетичну дистанцію, якій дається старт на віражі.
 - А 200 м
 - Б 100 м
 - В 1500 м
 - Г 100 м з бар'єрами
6. Назвіть командний вид легкої атлетики, у якому кожен учасник команди пробігає по черзі однаковий або неоднаковий відрізок дистанції.
 - А бар'єрний біг
 - Б естафетний біг
 - В кросовий біг
 - Г марафонський біг
7. Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості.
 - А кросовий біг
 - Б фартлек
 - В стипль-чез
 - Г біг з перешкодами
8. Виберіть з переліку, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання.
 - А циклічних
 - Б ациклічних
 - В змішаних
 - Г статичних

9. Укажіть, що є ознакою правильного дихання.
- А подовжений вдих
 - Б подовжений видих
 - В однакова тривалість вдиху та видиху
 - Г вдих через ніс і видих ротом
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. Укажіть, скільки фаз має стрибок у довжину з розбігу.
- А 3
 - Б 4
 - В 5
 - Г 2
12. Укажіть вид бігу, довжина дистанції якого 42 км 195 м.
- А марафонський біг
 - Б кросовий біг
 - В стипль-чез
 - Г біг з перешкодами
13. Укажіть вправи, які належать до акробатичних.
- А вис на перекладині
 - Б переворот у сторону
 - В багатоскоки
 - Г перешикування
14. Укажіть умови ефективного і безпечного розвитку гнучкості.
- А виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди
 - Б виконання вправ з великою швидкістю
 - В виконання вправ з високою амплітудою
 - Г повільне виконання вправ
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, на що спрямований здоровий спосіб життя.
- А на розвиток фізичних якостей людини
 - Б на підтримування високої працездатності людини
 - В на збереження і зміцнення здоров'я людини
 - Г на підготовку до професійної діяльності

18. Укажіть назву стройової вправи, де особи розміщені одна за одною.
А перешикування
Б колона
В фланг
Г фронт
19. Назвіть вузол, що не належить до туристських.
А «бабин вузол»
Б «прямий вузол»
В «потрійний провідник»
Г «вісімка»
20. Назвіть вузол, який не належить до групи «з'єднання мотузок».
А «ткацький»
Б «схоплюючий»
В «академічний»
Г «брамшкотовий»
21. Укажіть, якого виду вузлів не існує.
А для скріплення мотузок
Б для обв'язок
В похідні
Г допоміжні вузли
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. Визначте поняття фізичної якості «гнучкість».
А еластичність м'язів і зв'язок
Б рухливість у суглобах
В проявлення морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає ступінь рухливості його ланок
Г здатність рухового апарату виконувати вправи амплітудного характеру
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, як здійснюється удар по воротах з короткої відстані або передача на коротку відстань у футболі.
- А внутрішньою стороною стопи
 - Б середньою частиною підйому
 - В зовнішньою частиною підйому
 - Г залежно від ситуації
30. Укажіть, скільки плавців можуть одночасно стартувати на одній доріжці.
- А 1
 - Б 2
 - В 3
 - Г 4
31. Укажіть найпростіший спосіб гальмування на лижах.
- А плугом
 - Б упором
 - В падінням
 - Г махом
32. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом.
- А стартова лихоманка
 - Б стартова апатія
 - В бойова готовність
 - Г стартова байдужість
33. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні).
- А органічна частина загальної культури особистості й 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, які вправи не можна виконувати під час ранкової гігієнічної гімнастики.
- А вправи з гантелями
 - Б вправи для профілактики порушень постави
 - В вправи з максимальним напруженням
 - Г вправи для розвитку гнучкості

35. Укажіть основні засоби для спортивного тренування.

- А** фізичні вправи
- Б** оздоровчі сили природи
- В** гігієнічні фактори
- Г** тренажери

36. Укажіть мету проведення фізкультурних пауз на загальноосвітніх уроках.

- А** для зняття розумового напруження
- Б** для надання можливості учням поспілкуватися
- В** з метою скорочення часу на перевірку домашнього завдання
- Г** з метою залучення учнів до занять фізичною культурою

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 жіночих)
Б 24 (12 чоловічих і 12 жіночих)
В 47 (24 чоловічих і 23 жіночих)
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, з яких частин складається заняття з фізичної культури.
А підготовча, основна, заключна частини
Б підготовча, головна, заключна частини
В вступна, основна, заключна частини
Г підготовча, основна, замикаюча частини
5. Укажіть, у якому виді метань жодному із спортсменів на іграх Олімпіад не вдалося перевищити світовий рекорд.
А метання списа
Б метання диска
В штовхання ядра
Г метання молота
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. Укажіть, якого способу переходу через планку під час виконання стрибка у висоту з розбігу не існує.
А «перекидного»
Б «перестрибування»
В «хвиля»
Г «перекат»
8. Назвіть, хто з легкоатлетів здобув найбільшу кількість олімпійських нагород.
А Паоло Нурмі (Фінляндія)
Б Мартін Шерідан (США)
В Карл Льюїс (США)
Г Реймонд Юрі (США)

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, у якому виді легкої атлетики здобула свої перемоги дворазова олімпійська чемпіонка, володарка 26 світових рекордів Олена Ісинбаєва (Росія).
 - А стрибок у висоту
 - Б стрибок у довжину
 - В потрійний стрибок
 - Г стрибок з жердиною
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, у якій фазі стрибка у довжину з розбігу починається безопорна фаза.
 - А польоту
 - Б розбігу
 - В приземлення
 - Г відштовхування
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 стипль-чез
 - Г естафета олімпійського вогню
15. З ініціативи П'єра де Кубертена 23 червня 1894 р. у Парижі (Франція) відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. Укажіть, який орган було створено на Конгресі.
 - А Союз атлетів
 - Б Олімпійська рада
 - В Міжнародний олімпійський комітет
 - Г Союз атлетичних товариств
16. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту.
 - А кросовий біг
 - Б спринтерський біг
 - В стаєрський біг
 - Г біг на середні дистанції

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. Укажіть, що прийнято вважати олімпійським вогнем.
- А вогонь, запалений на Олімпі
 - Б вогонь, що запалюють на головному майдані країни-організатора ігор Олімпіади
 - В вогонь, запалений у країні-організаторки попередніх ігор
 - Г вогонь, що запалюють в Олімпії під егідою МОК
20. Назвіть, кого учасники Конгресу обрали першим президентом МОК.
- А П'єра де Кубертена
 - Б Ернеста Калло
 - В Деметріуса Вікеласа
 - Г Чарльза Герберта
21. Укажіть визначення поняття «гігієна».
- А наука про здоров'я
 - Б наука про чистоту
 - В наука про загартовування
 - Г наука про раціональне харчування
22. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це...».
- А органічна частина загальної культури особистості й суспільства, що становить собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей
 - Б процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури
 - В система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності
 - Г шкільний урок
23. Назвіть місто, у якому відбувся перший футбольний матч в Україні.
- А Київ
 - Б Львів
 - В Харків
 - Г Донецьк
24. Назвіть засновника волейболу.
- А Нільс Хольгрен
 - Б Джеймс Нейсміт
 - В Вільям Морган
 - Г Давід Холстен
25. Визначте поняття фізичної якості «швидкість».
- А здатність людини рухатись з великою швидкістю
 - Б здатність людини набирати швидкість
 - В здатність людини швидко реагувати на сигнали
 - Г здатність людини виконувати нетривалу роботу в максимально короткий відрізок часу

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. Укажіть першу допомогу при забитті об тверду поверхню.
А прикласти холод
Б прикласти тепло
В зробити масаж
Г розтерти
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 за допомогою траверсу схилу
Б за допомогою навісної переправи
В за допомогою жердин
Г за допомогою купин
33. Укажіть, під час виконання яких фізичних вправ якнайкраще розвивається тактичне мислення.
А під час рухливих і спортивних ігор
Б під час гімнастичних вправ
В під час бігу на короткі дистанції
Г під час демонстрації окремої вправи
34. Укажіть місто-організатор XXII зимових Олімпійських ігор.
А Шамоні (Франція)
Б Сочі (Росія)
В Санкт-Моріц (Швейцарія)
Г Осло (Норвегія)

- 35. Укажіть систему організму, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями.**
- А** нервова система
 - Б** серцево-судинна система
 - В** опорно-руховий 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. Назвіть, ким у 1993 р. було встановлено не подоланий і досі світовий рекорд у потрійному стрибку серед жінок 15 м 50 см.
 - А Інною Лосовською
 - Б Саркою Каспаровою
 - В Терезою Маріноюю
 - Г Іннесою Кравець
2. Укажіть, що застосовують для визначення реакції серцево-судинної системи на фізичні навантаження.
 - А динамометрію
 - Б електрокардіографію
 - В флюорографію
 - Г пульсометрію
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 стретчинг
 - В стипль-чез
 - Г марафон
6. 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
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 стипль-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 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
14. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла.
- А розбіг
 - Б приземлення
 - В політ
 - Г відштовхування
15. Укажіть, що характеризує втому.
- А зниження працездатності
 - Б відмова від роботи
 - В зниження ЧСС
 - Г підвищення апетиту
16. Укажіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних.
- 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 визначення терміна «Олімпіада».
- А період часу між двома Олімпійськими іграми
 - Б синонім Олімпійських ігор
 - В перший рік після Олімпійських ігор
 - Г чемпіонат світу

19. Укажіть, що супроводжує запалювання олімпійського вогню в головній чаші олімпійського стадіону.
А святковий салют
Б виконання олімпійського гімну
В символічне випускання голубів
Г національний гімн країни-організатора Олімпійських ігор
20. Укажіть, яку назву мала традиція, за якою всім містам-держavam заборонялося вести війни в період проведення Олімпійських ігор.
А екехерія
Б хартія
В мак туб
Г заповіт
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 максимальну кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу.
А 22 гравці
Б 11 гравців
В 24 гравці
Г 32 гравці
23. 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
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, яким вимогам має відповідати спортивна форма.
А виду діяльності
Б бути модною
В мати темний колір
Г подобатись друзям

- 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, якого виду багаття не існує.**
А «курінь»
Б «зірка»
В «лісове»
Г «тайгове»
- 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 й пальцями
Г долонями
- 33. Укажіть, коли і де МОК офіційно затвердив олімпійський гімн.**
А 1894 р., Париж
Б 1896 р., Афіни
В 1958 р., Токіо
Г 1936 р., Берлін
- 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 звання Героя 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. Укажіть, коли вперше пролунала олімпійська клятва.**
А 1896 р., Афіни (Греція)
Б 1900 р., Париж (Франція)
В 1920 р., Антверпен (Бельгія)
Г 1936 р., Берлін (Німеччина)

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.
 - А контроль ЧСС
 - Б вимірювання обсягу біцепсів
 - В вимірювання зросту та маси тіла
 - Г контроль сили м'язів кисті
2. Укажіть, скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики.
 - А 12 (10 чоловічих та 2 жіночих)
 - Б 24 (12 чоловічих та 12 жіночих)
 - В 47 (24 чоловічих та 23 жіночих)
 - 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. Укажіть, якого року українські спортсмени у складі збірної команди СРСР уперше взяли участь в олімпійських змаганнях.
 - А 1956 р.
 - Б 1952 р.
 - В 1960 р.
 - Г 1936 р.
5. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають.
 - А ядро
 - Б диск
 - В молот
 - Г спис
6. Назвіть переможця Олімпійських ігор 1968 р. у стрибках у висоту, на честь якого названо принципово новий спосіб техніки виконання стрибка.
 - А Річард Фосбюрі
 - Б Валерій Брумелі
 - 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 найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.
- А контроль ЧСС
 - Б вимірювання обсягу біцепсів
 - В вимірювання зросту та маси тіла
 - Г контроль сили м'язів кисті
10. Укажіть причини порушення постави.
- А неправильне харчування
 - Б слабкість м'язів спини
 - В недотримання раціонального режиму дня
 - Г збільшення зросту
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. Укажіть назву бігу в природних умовах.
- А крос
 - Б конкур
 - В стипль-чез
 - Г спринт
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 основ техніки
 - Б ведучої ланки техніки
 - В підвідних вправ
 - Г виконання вправи у цілому

17. Укажіть бігову дистанцію, що належить до середніх.
A 100 м
Б 800 м
В 5000 м
Г 400 м
18. Укажіть частину заняття, у яку доцільно включати вправи для розвитку швидкості з метою досягнення найвищого ефекту.
A кінець підготовчої частини заняття
Б початок основної частини заняття
В середина основної частини заняття
Г кінець основної частини заняття
19. Засновником Олімпійських ігор вважають Геракла. Укажіть, під яким ім'ям він був відомий у Римі.
A Юпітер
Б Марс
В Меркурій
Г Геркулес
20. Укажіть, коли і де затверджено олімпійське гасло.
A 1894 р., Париж (Франція)
Б 1900 р., Париж (Франція)
В 1896 р., Афіни (Греція)
Г 1912 р., Стокгольм (Швеція)
21. Виберіть з переліку олімпійське гасло.
A «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».
A 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.
A страхування
Б допомога
В медичне забезпечення
Г контроль за виконанням вправ
24. Укажіть назву відстані між учнями, які стоять у колоні.
A інтервал
Б дистанція
В фланг
Г стрій
25. Укажіть, якого виду туризму за засобом пересування не існує.
A пішохідного туризму
Б кінного туризму
В екологічного туризму
Г велосипедного туризму

- 26. Укажіть, що не належить до видів пересування по схилах.**
- A** підйом
 - Б** траверс схилу
 - В** переправа по колоді
 - Г** спуск
- 27. Доповніть визначення «Туристський бівуак – це...».**
- A** туристський намет
 - Б** туристський маршрут
 - В** туристський табір
 - Г** туристський рюкзак
- 28. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Укажіть місце, де у футболі встановлюють м'яч під час виконання пенальті.**
- A** на відстані 11 м від воріт (посередині)
 - Б** на місце, де зафіксували порушення
 - В** на середню лінію
 - Г** на кутовій позначці
- 29. Укажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок.**
- A** не дається зовсім
 - Б** 3 хв
 - В** 5 хв
 - Г** 10 хв
- 30. З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його.**
- A** Віталій Кличко
 - Б** Валерій Борзов
 - В** Сергій Бубка
 - Г** Андрій Шевченко
- 31. Укажіть найбільш ефективні вправи для розвитку швидкості.**
- A** бігові вправи
 - Б** рухливі й спортивні ігри
 - В** вправи для розвитку швидкості реакції
 - Г** вправи, що виконуються з максимальною швидкістю
- 32. Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання.**
- A** 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.**
- A** 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.**
- A** гандбол
 - Б** водне поло
 - В** футбол
 - Г** баскетбол
- 35. Укажіть найшвидший лижний хід.**
- A** одночасний однокроковий хід
 - Б** навперемінний двокроковий хід
 - В** одночасний безкроковий хід
 - Г** коньковий хід
- 36. Укажіть основний м'яз, що працює під час вдиху.**
- A** дельтоподібний
 - Б** грудинно-ключично-сосцеподібний
 - В** діафрагма
 - Г** ромбоподібний

ВАРІАНТ 4

1. Визначте поняття фізичної якості «витривалість».
 - А здатність людини бігти тривалий час
 - Б здатність організму людини виконувати будь-яку діяльність тривалий час без зниження її ефективності
 - В здатність людини пересуватися протягом тривалого часу з вантажем
 - Г здатність людини обходитися без сну тривалий час
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, чому Олімпійські ігри Стародавньої Греції називали святами миру.
 - А представники мистецтв представляли свої твори
 - Б на період Олімпійських ігор встановлювався мир – екехерія
 - В в іграх брали участь атлети різних національностей
 - Г змагання проводилися з дотриманням правил чесної гри
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 вимоги до спортивного одягу.
 - А відповідність виду спорту
 - Б краса
 - В стильність
 - Г водонепроникливість
9. Укажіть, яка ширина бігової доріжки.
 - А 110 см
 - Б 120 см
 - В 100 см
 - Г 125 см

10. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.
А вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
Б вправи з великою амплітудою
В вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
Г рухливі ігри
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, якого виду стрибка через горизонтальну перешкоду не існує.
А стрибок у висоту з розбігу
Б потрійний стрибок у довжину з розбігу
В стрибок у довжину з розбігу
Г стрибок у довжину з місця
15. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета.
А бутси
Б шиповки
В кросівки
Г кеди
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, хто з олімпійців уперше стрибнув у довжину за позначку 8 м.
А Джесі Оунес
Б Роберт (Боб) Бімон
В Ігор Тер-Ованесян
Г Ральф Бостон

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, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми.
- А вільні вправи
 - Б опорні стрибки
 - В вправи на колоді
 - Г вправи на брусах
22. Укажіть назву способу тримання за снаряд.
- А хват
 - Б стійка
 - В мах
 - Г вис
23. Укажіть назву стройової вправи, де особи розміщені одна за одною.
- А перешикування
 - Б фланг
 - В колона
 - Г фронт
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 рекомендації для запобігання надлишкової маси тіла.
- А вести активний спосіб життя і раціонально харчуватись
 - Б щоденно зважуватися
 - В вживати більше продуктів, до яких входять жири
 - Г дотримуватися дієти
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 (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
- 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. Назвіть, який вид спорту називають «королевою спорту».**
А художню гімнастику
Б гімнастику
В легку атлетику
Г плавання
- 31. Укажіть вид фізичної діяльності, який найбільш ефективно впливає на серцево-судинну систему.**
А метання будь-яких снарядів
Б акробатичні вправи
В стрибки у довжину
Г тривалий біг
- 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. Назвіть, хто став першим в історії вітчизняної легкої атлетики олімпійським чемпіоном зі штовхання ядра серед чоловіків.**
А Роман Вірастюк
Б Володимир Кисельов
В Олександр Багач
Г Юрій Білоног

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть, хто мав право брати участь у стародавніх Олімпійських іграх.
А усі бажаючі
Б громадяни Греції
В вільнонароджені греки, які не порушували закон
Г заможні греки
2. Укажіть, у якому році остаточний результат в олімпійських змаганнях визначили за су-мою показаних результатів метання обома руками.
А 1912 р.
Б 1920 р.
В 1924 р.
Г 1936 р.
3. Укажіть вид бігу, довжина якого 42 км 195 м.
А марафонський біг
Б кросовий біг
В стипль-чез
Г біг з перешкодами
4. Укажіть, як називається біг, що виконується з низького старту.
А кросовий біг
Б спринтерський біг
В стаерський 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. Укажіть назву закладу, в якому розпочинали навчання і виховання хлопчиків у Старо-давній Греції.
А палестра
Б дитячий садок
В школа
Г гімнасій
9. Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості.
А кросовий біг
Б фартлек
В стипль-чез
Г біг з перешкодами

10. Укажіть, які вправи не належать до пересувань.
А стройовий крок
Б розмикання
В рух в обхід
Г крок на місці
11. Укажіть, скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики.
А 12 (10 чоловічих і 2 жіночих)
Б 24 (12 чоловічих і 12 жіночих)
В 47 (24 чоловічих і 23 жіночих)
Г 100 (50 чоловічих і 50 жіночих)
12. Укажіть, який снаряд для метання летить довше.
А молот
Б спис
В ядро
Г диск
13. Укажіть, чому Олімпійські ігри Стародавньої Греції називали святами миру.
А представники мистецтв представляли свої твори
Б на період Олімпійських ігор встановлювався мир – екехерія
В в іграх брали участь атлети різних національностей
Г змагання проводилися з дотриманням правил чесної гри
14. Укажіть ефективні вправи для розвитку швидкості реакції.
А рухливі й спортивні ігри
Б швидко-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 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

19. Визначте мету ранкової гігієнічної гімнастики.

- А** виховувати силу волі
- Б** сприяти прискоренню пробудження організму
- В** попередити спізнання на навчальні заняття
- Г** готуватися до участі у змаганнях з улюбленого виду спорту

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. Укажіть, де було створено Міжнародний олімпійський комітет.

- А** у Парижі (Франція)
- Б** в Афінах (Греція)
- В** у Лозанні (Швейцарія)
- Г** в Олімпії (Олімпія)

23. Укажіть вправи, які належать до акробатичних.

- 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. Укажіть, яким не буває туризм за засобами пересування.

- А** пішохідний
- Б** кінний
- В** екологічний
- Г** велосипедний

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. Укажіть, як називається положення гімнаста на снаряді, при якому його плечі знаходяться нижче точок хвату руками.**
- А** упор
 - Б** мах
 - В** вис
 - Г** підйом
- 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 розміри 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. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при запамороченні.**
- А** перенести постраждалого у прохолодне місце та напоїти гарячим напоєм
 - Б** покласти холод на голову, підняти ноги, напоїти гарячим напоєм
 - В** надати постраждалому горизонтальне положення, забезпечити надходження свіжого повітря, обтерти обличчя холодною водою, дати понюхати нашатирного спирту
 - Г** посадити постраждалого, покласти теплий компрес на голову, дати понюхати нашатирного спирту
- 32. Назвіть основний засіб фізичного виховання.**
- А** фізичні вправи
 - Б** сонячні й 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, хто з українських стрибунів у висоту став чемпіоном ігор XXIV Олімпіади у Сеулі.**
- А** Рудольф Поварніцин
 - Б** Олександр Коваленко
 - В** Геннадій Авдієнко
 - Г** Олег Проценко

- 35. Визначте найбільш повні правила виконання самостійних занять фізичними вправами.**
- А** визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму відповідно до погодних умов, визначити послідовність виконання вправ, провести розминку, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання, зробити відповідні записи про результати тренування і самопочуття до щоденника
 - Б** визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи
 - В** визначити час занять, підготувати місце занять, одягти спортивну форму, виконати вправи для розвитку витривалості, а після них загальнорозвивальні вправи
 - Г** визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання
- 36. Укажіть місце, де запалюють вогонь для проведення естафети олімпійського вогню у рік проведення Олімпійських ігор.**
- А** біля храму Гери в Олімпії (Греція)
 - Б** на стадіоні в Афінах (Греція)
 - В** на горі Олімп
 - Г** на стадіоні міста-організатора попередніх Олімпійських ігор

ПРОФІЛЬ «ТУРИЗМ»

ВАРІАНТ 1

1. Укажіть вид туризму, що не належить до спортивного.
 - А водний
 - Б гірський
 - В етнічний
 - Г пішохідний
2. Укажіть найбільш сприятливий вік для розвитку силових і швидкісно-силових якостей.
 - А старший шкільний вік
 - Б молодший шкільний вік
 - В середній шкільний вік
 - Г дошкільний вік
3. Укажіть вид туризму, який не є засобом пересування.
 - А пішохідний туризм
 - Б кінний туризм
 - В екологічний туризм
 - Г велосипедний туризм
4. Укажіть, яким не буває туризм за засобами пересування.
 - А пішохідний
 - Б кінний
 - В екологічний
 - Г велосипедний
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. Доповніть визначення «Туристський бівуак – це...».
 - А туристський намет
 - Б туристський маршрут
 - В туристський табір
 - Г туристський рюкзак
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 «булінь»
 - 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 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, яку умову не потрібно враховувати при організації біваку.
- А безпечність
 - Б наявність питної води
 - В наявність магазину
 - Г наявність пального
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 аббревіатури КП.
- А коригуючий пункт
 - Б контрольний пункт
 - В контактний пункт
 - Г квадратний пункт

18. Укажіть, що не потрібно для орієнтування на місцевості.
А компас
Б карта
В мотузка
Г сантиметрова лінійка
19. Укажіть результат виконання силових вправ з великою вагою.
А підвищення функціональних можливостей організму
Б швидке зростання абсолютної сили
В зміцнення опорно-рухового апарату
Г збільшення рельєфу м'язів
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, які вправи не належать до стройових.
А розмикання
Б пересування
В загальнорозвивальні вправи
Г перешикування
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 стипль-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, 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 економічний і швидкісний вид 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 вправи, які необхідно вилучити з процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.

А вправи для розвитку швидкості

Б вправи для розвитку гнучкості

В вправи для розвитку витривалості

Г вправи з натужуванням і значним статичним напруженням

35. Укажіть, який термін вживають при тимчасовому зниженні працездатності.

- А** перенапруга
- Б** стартова лихоманка
- В** утома
- Г** лінощі

36. Укажіть, що визначає тип темпераменту.

- А** соціальний стан
- Б** властивості нервової системи
- В** властивості характеру
- Г** статуру

ВАРІАНТ 2

1. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини.
А туризм
Б триатлон
В бодібілдинг
Г стипль-чез
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. Укажіть найшвидший лижний хід.
А одночасний однокроковий хід
Б наперемінний двокроковий хід
В одночасний безкроковий хід
Г коньковий хід
6. Укажіть вид туризму, який не є засобом пересування.
А пішохідний
Б кінний
В екологічний
Г велосипедний
7. Укажіть, 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 вузол, що не належить до туристських.
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. Укажіть, чого не несуть туристи у своїх рюкзаках.
А частину спільного вантажу
Б комп'ютер
В особисте спорядження
Г продукти
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 «маятника»
Г за допомогою бума
17. Укажіть карти, які не використовують у туризмі.
А топографічні
Б спортивні
В пішохідні
Г картосхеми
18. 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

19. Укажіть, що є ознакою правильного дихання.
- А подовжений вдих
 - Б подовжений видих
 - В однакова тривалість вдиху та видиху
 - Г вдих через ніс і видих ротом
20. Укажіть визначення терміну «Олімпіада».
- А період часу між двома Олімпійськими іграми
 - Б синонім Олімпійських ігор
 - В перший рік після Олімпійських ігор
 - Г чемпіонат світу
21. Укажіть, чим відрізняється біг від ходьби.
- А фазою приземлення
 - Б фазою польоту
 - В фазою відштовхування
 - Г фазою підготовки
22. Укажіть завдання, які вирішуються під час уроків фізичної культури.
- А освітні
 - Б виховні
 - В оздоровчі
 - Г освітні, виховні, оздоровчі
23. Укажіть, коли безпечно приймати сонячні ванни.
- А з 10-00 до 14-00
 - Б з 12-00 до 16-00
 - В до 11-00 і після 16-00
 - Г протягом усього дня
24. Укажіть вид гімнастики, що належить до спортивних видів.
- А художня гімнастика
 - Б лікувальна гімнастика
 - В ритмічна гімнастика
 - Г ранкова гімнастика
25. 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
26. Укажіть, що визначає техніка безпеки.
- А комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страховки і самостраховки, надання першої допомоги у разі травмування
 - Б виконання вправ без травм
 - В проведення занять із дотриманням гігієнічних вимог
 - Г знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у поза-урочний час
27. Укажіть покарання, яке призначають у футболі за гру рукою у зоні чужого штрафного майданчика.
- А штрафний удар
 - Б спірний 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 настрої, 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, на яких Олімпійських іграх сучасності започаткували традицію смолоскипової естафети олімпійського вогню.**
А 1920 р., Антверпен (Бельгія)
Б 1936 р., Берлін (Німеччина)
В 1896 р., Афіни (Греція)
Г 1928 р., Амстердам (Нідерланди)
- 36. Виберіть із запропонованих варіантів 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 карта
 - 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 спосіб подолання умовної річки.
 - А за допомогою траверсу схилу
 - Б за допомогою навісної переправи
 - В за допомогою жердин
 - Г за допомогою купин
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. Назвіть, хто став автором олімпійського прапора.
 - А Анрі-Мартін Дідон
 - Б П'єр де Кубертен
 - В Деметріус Вікелас
 - Г Стен Еріксен
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 вид туризму, що не належить до спортивного.
 - А водний туризм
 - Б гірський туризм
 - В етнічний туризм
 - Г пішохідний туризм

10. Укажіть причини порушення постави.
А неправильне харчування
Б слабкість м'язів спини
В недотримання раціонального режиму дня
Г збільшення зросту
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 вузол, що не належить до туристських.
А «бабин вузол»
Б «прямий вузол»
В «потрійний провідник»
Г «вісімка»
15. Укажіть назву кута між напрямком на географічну північ і тим напрямком, у якому необхідно рухатися.
А азимут
Б периметр
В орієнтування
Г стретчинг
16. Укажіть спосіб подолання умовної річки.
А за допомогою траверсу схилу
Б за допомогою навісної переправи
В за допомогою жердин
Г за допомогою купин
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. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.
- А контроль ЧСС
 - Б вимірювання обсягу біцепсів
 - В вимірювання зросту та маси тіла
 - Г контроль сили м'язів кисті
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. Укажіть, де у футболі встановлюють м'яч при виконанні 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. Укажіть, де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції.**
- А** в Афінах
 - Б** на горі Олімп
 - В** у селищі Олімпія
 - Г** у Спарті
- 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 ім'я відомого математика і філософа – переможця Олімпійських ігор.**
- А** Піфагор
 - Б** Платон
 - В** Арістотель
 - Г** Овідій
- 35. Укажіть, яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру.**
- А** витривалість
 - Б** силу
 - В** гнучкість
 - Г** швидкість

36. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при переломі кінцівок.

- А** нічого не робити до прибуття «швидкої допомоги»
- Б** потягнути за кінцівку
- В** накласти й зафіксувати шину
- Г** зробити легкий масаж

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть, чому Олімпійські ігри Стародавньої Греції називали святами миру.
 - А представники мистецтв представляли свої твори
 - Б на період Олімпійських ігор встановлювався мир – екехерія
 - В в іграх брали участь атлети різних національностей
 - Г змагання проводилися з дотриманням правил чесної гри
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 причини порушення постави.
 - А неправильне харчування
 - Б слабкість м'язів спини
 - В недотримання раціонального режиму дня
 - Г збільшення зросту
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. 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
- 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** «булінь»
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 буми
- 15. Укажіть вимоги до спортивного одягу.**
- А** відповідність виду спорту
Б краса
В стильність
Г водонепроникність
- 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** коригуючий пункт
Б контрольний пункт
В контактний пункт
Г квадратний пункт

18. Назвіть ефективний засіб оздоровлення, пізнання, відновлення сил людини.
А туризм
Б триатлон
В бодібілдинг
Г марафон
19. Укажіть, якого виду групування не існує.
А лежачи на спині
Б сидючи
В лежачи на животі
Г у присіді
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, 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
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. Укажіть, яку клятву дають спортивні арбітри перед початком Олімпійських ігор.
А бути добрими до спортсменів
Б бути непідкупними
В боротися з будь-якими проявами жорстокості та насильства
Г поважати спортсменів і об'єктивно здійснювати суддівство
25. Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості.
А кросовий біг
Б фартлек
В стипель-чез
Г біг з перешкодами
26. 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

27. Укажіть, як називається відстань по фронту між особами у шерензі.
- А дистанція
 - Б стрій
 - В фланг
 - Г інтервал
28. Укажіть покарання, яке призначається за гру рукою воротаря поза зоною штрафного майданчика в футболі.
- А штрафний удар
 - Б вільний удар
 - В спірний удар
 - Г удар від воріт
29. Укажіть максимальну 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 гандболу.
- 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. Укажіть, скільки років українському баскетболу.
- А 100 років
 - Б 90 років
 - В понад 100 років
 - Г 80 років
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. Укажіть, які вправи не можна виконувати під час ранкової гігієнічної гімнастики.

- А** вправи з гантелями
- Б** вправи для профілактики порушень постави
- В** вправи з максимальним напруженням
- Г** вправи для розвитку гнучкості

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.
А вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
Б вправи з великою амплітудою
В вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
Г рухливі ігри
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. Укажіть, як називається перелік усіх змагань і послідовність їх проведення.
А календар змагань
Б положення змагань
В програма змагань
Г правила змагань
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. Укажіть, що є головною причиною порушення постави.
А носіння портфеля в одній руці
Б недостатній розвиток м'язів спини
В малорухомий спосіб життя
Г тривале сидіння біля комп'ютера

10. Назвіть вузол, який не належить до групи «для обв'язок».
А «булінь»
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 переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
А олімпіонік
Б чемпіон
В лауреат
Г піонер
13. Укажіть карти, 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. Виберіть із запропонованого вид туризму, який не є засобом пересування.
А пішохідний
Б кінний
В екологічний
Г велосипедний
16. Визначте найбільш повні правила виконання самостійних занять фізичними вправами.
А визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи
Б визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму відповідно до погодних умов, визначити послідовність виконання вправ, провести розминку, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання, зробити відповідні записи про результати тренування і самопочуття до щоденника
В визначити час занять, підготувати місце занять, одягти спортивну форму, виконати вправи для розвитку витривалості, а після них загальнорозвивальні вправи
Г визначити час занять, підготувати місце занять та інвентар, одягти спортивну форму, виконати заплановані вправи, застосовувати прийоми самоконтролю за самопочуттям, закінчити заняття виконанням вправ для відновлення дихання
17. Укажіть, чого не потрібно для орієнтування на місцевості.
А компаса
Б карти
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 ігор Олімпіади з якого виду спорту є Василь Ломаченко, Олександр Усик, Володимир Кличко.
- А бокс
 - Б боротьба
 - В плавання
 - Г гандбол
20. Укажіть, який із спортивних предметів є зайвим у змаганнях із художньої гімнастики.
- А булава
 - Б м'яч
 - В обруч
 - Г диск
21. Укажіть, хто складає олімпійську клятву.
- А спортсмени
 - Б спортсмени і судді
 - В спортсмени, судді і глядачі
 - Г судді
22. Укажіть, як називали у Стародавній Греції суддів олімпійських змагань.
- А олімпіоніки
 - Б герольди
 - В елланодики
 - Г оракули
23. Укажіть визначення поняття «фізичний розвиток».
- А закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя
 - Б процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ
 - В рівень фізичної працездатності
 - Г рівень розвитку фізичних якостей
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 рекомендації для запобігання надлишкової маси тіла.
- А вести активний спосіб життя і раціонально харчуватися
 - Б щоденно зважуватися
 - В вживати більше продуктів, до яких входять жири
 - Г дотримуватися дієти

27. Назвіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ.

- А** багатоскоки
- Б** біг спиною вперед
- В** біг схресним кроком
- Г** пересування приставним кроком

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 максимальну кількість футболістів, які перебувають на полі під час матчу.

- А** 22 гравці
- Б** 11 гравців
- В** 24 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 розміри 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. Позначте, з якою метою необхідно дотримуватися режиму дня.

- А** забезпечення ритмічності роботи організму
- Б** забезпечення раціонального режиму харчування

- В підтримання високої працездатності протягом дня
- Г виконання запланованих справ у строк

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, яка з плавчинь здобула найбільшу кількість золотих олімпійських медалей у плаванні.
 - А Дженніфер Томпсон
 - Б Крістін Отто
 - В Яна Клочкова
 - Г Корнелія Ендер
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. Назвіть снаряд, який відсутній в офіційній програмі змагань зі спортивної гімнастики.
 - А батут
 - Б бруси
 - В кінь
 - Г колода
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 одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
 - А кілокалорії
 - Б метри
 - В кілограми
 - Г літри
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 1908 р.
 - 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, яку використовують для розвитку систем організму людини
- 10. Укажіть, де було створено Міжнародний олімпійський комітет.**
- А** у Парижі (Франція)
 - Б** в Афінах (Греція)
 - В** у Лозанні (Швейцарія)
 - Г** в Олімпії (Олімпія)
- 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. Укажіть умови ефективного і безпечного розвитку гнучкості.**
- А** виконання вправ з великою швидкістю
 - Б** виконання вправ з високою амплітудою
 - В** виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди
 - Г** повільне виконання вправ

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 вид фізичної діяльності, який найбільше сприяє розвитку тактичного мислення.
 - А циклічні види спорту
 - Б єдиноборства
 - В спортивні та рухливі ігри
 - Г складно-координаційні види спорту
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, у якій грецькій державі проводили давньогрецькі Олімпійські ігри.
 - А Аттиці
 - Б Беотії
 - В Еліді
 - Г Німеї
21. Укажіть визначення поняття «гігієна».
 - А наука про здоров'я
 - Б наука про чистоту
 - В наука про загартування
 - Г наука про раціональне харчування
22. Укажіть, що являє собою поняття «фізична культура» у широкому розумінні.
 - А частина загальнолюдської культури
 - Б вид виховання, спрямований на навчання руховим діям і розвиток фізичних якостей
 - В процес розвитку фізичних здібностей
 - Г процес розвитку вроджених здібностей і набуття гігієнічних навичок
23. Укажіть назву спеціального взуття легкоатлета.
 - А бутси
 - Б шиповки
 - В кросівки
 - Г кеди
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 вправи, що виконуються із затримкою дихання.**
А вправи з підняттям ваги, прицілювання у стрільбі
Б біг на дистанцію
В фінішний ривок
Г стрибки на скакалці
- 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 розмір волейбольного майданчика.**
А 9 м × 18 м
Б 12 м × 24 м
В 8 м × 16 м
Г 10 м × 20 м
- 30. Назвіть, який вид спорту називають «королевою спорту».**
А художню гімнастику
Б легку атлетику
В плавання
Г бокс
- 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 Сєдих, 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 вид фізичної діяльності, який найбільше сприяє розвитку тактичного мислення.
А циклічні види спорту
Б єдиноборства
В спортивні та рухливі ігри
Г складно-координаційні види спорту
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 брасом.
А одночасне торкання обома руками
Б торкання будь-якою частиною тіла
В торкання лівою рукою
Г торкання правою рукою
6. Укажіть довжину найкоротшої дистанції в олімпійській програмі з плавання.
А 25 м
Б 50 м
В 75 м
Г 100 м
7. Назвіть пристрій, який можна використовувати на змаганнях для підвищення швидкості плавання.
А нарукавники
Б ласты
В лопатки
Г жодний
8. Укажіть, коли безпечно приймати сонячні ванни.
А протягом усього дня
Б до 11-00 і після 16-00
В з 10-00 до 14-00
Г з 12-00 до 16-00

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 виборов 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 І Олімпійських іграх.
А вільним стилем
Б брасом
В на боку
Г кролем на грудях
14. Позначте, якого способу подолання перешкод не існує в гімнастиці.
А зачіплюванням ногою
Б стрибком
В підсаджуванням
Г перекатом
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 наслідки куріння.
А збільшення зросту
Б посилення стійкості до простудних захворювань
В захворювання серцево-судинної та дихальної систем
Г покращання фізичної підготовленості
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 визначення «олімпізму».
- А ідеологічна основа спортивної діяльності
 - Б система підготовки спортсменів до Олімпійських ігор
 - В філософія життя, яка звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі й розуму
 - Г норма поведінки
20. Укажіть, на честь кого проводили античні Олімпійські ігри.
- А Посейдона – бога морів
 - Б Зевса – володаря богів і людей
 - В Аполлона – бога світла, музики і поезії
 - Г Діоніса – бога вина та виноробства
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 перевозять ескортом мотоциклістів приховано від людських очей
 - В перевозять броньованим автомобілем у лампаді
 - Г перевозять 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. Укажіть вправи, які не рекомендується включати в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.
- А дихальні вправи
 - Б вправи для розвитку гнучкості
 - В вправи з максимальним напруженням
 - Г вправи для формування постави
25. Укажіть оптимальний психічний стан спортсмена перед стартом.
- А стартова лихоманка
 - Б стартова апатія
 - В бойова готовність
 - Г стартова байдужість
26. Укажіть, який вид спортивних змагань не входить до олімпійської програми з легкої атлетики.
- А десятиборство
 - Б метання спису
 - В стрибок у довжину з місця
 - Г бар'єрний біг

- 27. Укажіть найефективніший фактор загартування.**
- А** систематичність
 - Б** однобічність
 - В** безконтрольність
 - Г** нерегулярність
- 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 вузли, які не належать до туристських вузлів.**
- А** «бабин вузол»
 - Б** «прямий вузол»
 - В** «потрійний провідник»
 - Г** «вісімка»
- 34. Укажіть, що не належить до видів пересування по схилах.**
- А** підйом
 - Б** траверс схилу
 - В** переправа по колоді
 - Г** спуск

35. Укажіть акробатичну вправу, яку називають «берізкою».

- А** стійка на лопатках
- Б** стійка на плечах
- В** стійка на руках
- Г** стійка на лівій руці

36. Укажіть засоби попередження перевтоми під час занять фізичними вправами.

- А** контролювати кожні 10 хв частоту серцевих скорочень
- Б** через кожні 10 хв випивати склянку води
- В** чергувати вправи з напруженням з вправами на розслаблення та відновлення дихання
- Г** дихати носом

ВАРІАНТ 3

1. Укажіть найбільш сприятливий вік для розвитку силових і швидкісно-силових якостей.
 - А старший шкільний вік
 - Б молодший шкільний вік
 - В середній шкільний вік
 - Г дошкільний вік
2. Укажіть, яким стилем проводилися змагання з плавання на іграх I Олімпіади.
 - А вільним стилем
 - Б брасом
 - В на боку
 - Г кролем 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, що є результатом фізичної підготовки.
 - А фізична досконалість
 - Б фізичний розвиток
 - В фізична підготовленість
 - Г здатність правильно виконувати фізичні вправи
5. Укажіть послідовність вирішення завдань під час вивчення будь-якої фізичної вправи.
 - А ознайомлення, вивчення, закріплення, вдосконалення
 - Б вивчення, закріплення, вдосконалення, ознайомлення
 - В закріплення, вдосконалення, ознайомлення, вивчення
 - Г ознайомлення, закріплення, вдосконалення, вивчення
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 батерфляем
 - 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. Визначте поняття фізичної якості «гнучкість».
- А проявлення морфофункціональних властивостей опорно-рухового апарату, що визначає ступінь рухливості його ланок
 - Б рухливість у суглобах
 - В еластичність м'язів і зв'язок
 - Г здатність рухового апарату виконувати вправи амплітудного характеру
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. 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
14. Укажіть, з якого місця в басейні розпочинається старт під час змагання з плавання.
- А вишки
 - Б бортика
 - В тумбочки
 - Г трампліна
15. Укажіть, із чого треба починати самостійні вправи.
- А з дихальних вправ
 - Б з розминки
 - В з бігу
 - Г з вправ на силу
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 ласти
В лопатки
Г жодний
18. 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
Г система заходів, яку використовують для розвитку систем організму людини
19. Укажіть рік проведення перших Олімпійських ігор сучасності.
А 776 р.
Б 1896 р.
В 1900 р.
Г 1924 р.
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. Назвіть, хто став автором олімпійського прапора.
А П'єр де Кубертен
Б Анрі-Мартін Дідон
В Стен Еріксен
Г Діметріус Вікелас
22. Назвіть, якими методами розвивають силу м'язів.
А методом повторних зусиль
Б методом максимальних зусиль
В методом повторних і максимальних зусиль
Г рівномірним, повторним і змінним методами
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, що необхідно виконати після занять з фізичної культури.
А гігієнічні процедури
Б змінити взуття
В відпочити
Г попрощатися з учителем

- 26. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це...».**
- А** органічна частина загальної культури особистості й 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 у зоні чужого 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 кількість повторень кожної вправи під час виконання розминки для учнів старшого шкільного віку.**
- А** 4–6 разів
 - Б** 10–12 разів
 - В** 8–10 разів
 - Г** 6–8 разів
- 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 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)
- 35. Укажіть, через скільки років проводять зимові й літні Олімпійські ігри.**
- А** 3 роки
 - Б** 4 роки
 - В** 5 років
 - Г** 6 років
- 36. Укажіть найбільш ефективні вправи для розвитку витривалості.**
- А** біг на короткі дистанції, акробатичні вправи, вправи на перекладині
 - Б** гімнастичні вправи, плавання, боротьба
 - В** їзда на велосипеді, лижні гонки, кросовий біг
 - Г** метання, стрибки у висоту, плавання

ВАРІАНТ 4

1. Укажіть процес, спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей.
А спеціальна фізична підготовка
Б загальна фізична підготовка
В прикладна фізична підготовка
Г хореографічна підготовка
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 коригуванні 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 честь якого бога проводили античні Олімпійські ігри.
А Аполлона – бога світла, музики та поезії
Б Діоніса – бога вина та виноробства
В Посейдона – бога морів
Г Зевса – володаря богів та людей
7. Укажіть легкоатлетичну дистанцію, якій дається старт на віражі.
А 1500 м
Б 100 м
В 200 м
Г 100 м з бар'єрами
8. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
А олімпіонік
Б чемпіон
В лауреат
Г піонер

9. Укажіть, скільки дисциплін входить до олімпійської програми з плавання.
A 6
Б 8
В 5
Г 10
10. Назвіть, що з плавального екіпірування дозволяють використовувати плавцю під час змагань.
A ласты
Б плавальні окуляри
В лопатки
Г манжети
11. Укажіть, яку довжину має олімпійський басейн.
A 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.
A 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.
A 25 м
Б 50 м
В 75 м
Г 100 м
14. Укажіть довжину найдовшої дистанції в олімпійській програмі з плавання.
A 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.
A 2
Б 4
В 8
Г 6
16. Назвіть командний вид легкої атлетики, у якому кожен учасник команди пробігає по черзі однаковий або неоднаковий відрізок дистанції.
A бар'єрний біг
Б марафонський біг
В кросовий біг
Г естафетний біг
17. Укажіть, як відбувається зміна етапів в естафетному плаванні.
A 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 й спортивні ігри
 - Б швидкокісно-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. Укажіть, скільки спортсменів узяло участь у I Міжнародних Олімпійських іграх.
- А 245
 - Б 250
 - В 300
 - Г 1000
21. Укажіть назву стройової вправи, де учні розміщені один за одним.
- А перешикування
 - Б фронт
 - В фланг
 - Г колона
22. Укажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до виду легкоатлетичного багатоборства.
- А біг
 - Б стрибки
 - В спортивна ходьба
 - Г метання
23. Укажіть найбільш ефективні вправи для розвитку витривалості.
- А біг на короткі дистанції, акробатичні вправи, вправи на перекладині
 - Б гімнастичні вправи, плавання, боротьба
 - В їзда на велосипеді, лижні гонки, кросовий біг
 - Г метання, стрибки у висоту, плавання
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, біля підніжжя якої гори проводилися стародавні Олімпійські ігри.
- А Кронос
 - Б Олімп
 - В Парнас
 - Г Афон
26. Укажіть вправи, що належать до акробатичних.
- А вис на перекладині
 - Б перекид вперед
 - В багатоскоки
 - Г вправи для профілактики зору

- 27. Укажіть різницю між показниками ЧСС у положенні лежачи і сидячи, що вважається нормальною.**
А менше 12 уд./хв
Б до 15 уд./хв
В до 20 уд./хв
Г понад 25 уд./хв
- 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 вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату.**
А вправи на витривалість
Б вправи на координацію рухів
В вправи на швидкість рухів
Г силові вправи
- 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. Укажіть умови ефективного й безпечного розвитку гнучкості.**
А виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди
Б виконання вправ з великою швидкістю
В виконання вправ з високою амплітудою
Г повільне виконання вправ

36. Укажіть, що застосовують для розвитку швидкості рухової реакції футболіста.

- А** поступово збільшують тривалість виконання фізичних вправ
- Б** повторно виконують дії у відповідь на обумовлений і раптовий сигнал
- В** застосовують метод максимальних зусиль
- Г** вправи з обтяженнями

ВАРІАНТ 5

1. Укажіть результат виконання силових вправ з великою вагою.
 - А підвищення функціональних можливостей організму
 - Б швидке зростання абсолютної сили
 - В зміцнення опорно-рухового апарату
 - Г збільшення рельєфу м'язів
2. Укажіть, яка частина уроку фізичної культури відповідає фазі стійкої функціональної працездатності.
 - А підготовча
 - Б підготовча, основна
 - В основна
 - Г заключна
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, яку поставу можна вважати правильною, якщо, стоячи біля стіни, відбувається торкання.
 - А потилицею, сідницями, п'ятами
 - Б потилицею, шиєю, п'ятами
 - В потилицею, лопатками, п'ятами
 - Г потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами

9. Укажіть, як відбувається зміна етапів у естафетному плаванні.
- А передачею естафети світловим сигналом
 - Б торканням бортика басейна
 - В торканням плавця, який пливе наступним етапом
 - Г не має значення
10. Укажіть, із чого рекомендується починати процес навчання руховим діям.
- А основ техніки
 - Б ведучої ланки техніки
 - В підвідних вправ
 - Г виконання вправи у цілому
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 ласты
 - Б плавальні окуляри
 - В лопатки
 - Г манжети
14. Укажіть, що можна використати на змаганнях для підвищення швидкості плавання.
- А нарукавники
 - Б ласты
 - В лопатки
 - Г жодний
15. Назвіть президента Національного олімпійського комітету України.
- А Сергій Бубка
 - Б Яна Клочкова
 - В Олександр Волков
 - Г Анатолій Іванов
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 назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
А олімпіонік
Б чемпіон
В лауреат
Г піонер
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, як називається обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.
А сальто
Б перекат
В переворот
Г перекид
24. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції.
А витривалість
Б швидкість
В гнучкість
Г силу
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 циклічних
Б ациклічних
В змішаних
Г статичних

- 27. Укажіть найшвидший лижний хід.**
А одночасний однокроковий хід
Б навперемінний двокроковий хід
В одночасний безкроковий хід
Г коньковий хід
- 28. Укажіть, як були вдягнені учасники Олімпійських ігор.**
А у сандалії
Б у туніки
В змагалися оголеними
Г у стегнові пов'язки
- 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 вузол, що не належить до туристських вузлів.**
А «бабин вузол»
Б «прямий вузол»
В «потрійний провідник»
Г «вісімка»
- 31. Укажіть з переліку, що не належить до видів пересування по схилах.**
А підйом
Б траверс схилу
В переправа по колоді
Г спуск
- 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. Укажіть, що є ознакою правильного дихання.**
А подовжений вдих
Б подовжений видих
В однакова тривалість вдиху і видиху
Г вдих через ніс і видих ротом
- 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. Укажіть одиниці виміру життєвої ємності легенів.

- А** кілокалорії
- Б** літри
- В** кілограми
- Г** метри

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 визначення терміна «Олімпіада».
А період часу між двома Олімпійськими іграми
Б синонім Олімпійських ігор
В перший рік після Олімпійських ігор
Г чемпіонат світу
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. Назвіть, які суглоби необхідно ретельно розминати перед заняттям або змаганням з баскетболу.
А верхній плечовий пояс
Б гомілкові та колінні суглоби
В кисті рук
Г гомілкові, колінні суглоби, кисті рук

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 заснований 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 утримувати м'яч над головою
Б утримувати м'яч однією рукою
В утримувати м'яч двома руками
Г утримувати 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. Назвіть, яке індивідуальне завдання має виконувати гравець в захисті.
- А відтіснити дриблера до бокової лінії
 - Б відтіснити дриблера до центру майданчика
 - В виконувати стрибок назустріч
 - Г зупинитися перед дриблером
20. Назвіть слабку сторону захисту пресингом.
- А відволікає захисників
 - Б спричиняє багато фолів
 - В змушує захисників діяти хаотично
 - Г нервує гравців нападаючої команди
21. Назвіть причину втрати м'яча при передачі.
- А передача виконується однією рукою
 - Б передача виконується занадто просто
 - В занадто велика траєкторія польоту м'яча
 - Г гравець, що виконує передачу, підходить до опікуна досить близько
22. Укажіть, якою частиною кисті утримують м'яч у виконанні передачі м'яча в баскетболі.
- А середньою частиною долоні
 - Б середньою частиною долоні й пальцями
 - В долонями
 - Г пальцями
23. Укажіть, куди кидає м'яч баскетболіст при виконанні кидка з правого або лівого боку від щита.
- А на задню дужку кільця
 - Б на передню дужку кільця
 - В на середину кільця
 - Г у верхній кут 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 захисній 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, скільки днів тривали Олімпійські ігри у Стародавній Греції у період їхнього найбільшого розквіту.
 - А 1 день
 - Б 5 днів
 - В 3 дні
 - Г 2 дні
6. 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
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. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.
 - А контроль ЧСС
 - Б вимірювання обсягу біцепсів
 - В вимірювання зросту та маси тіла
 - Г контроль сили м'язів кисті

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 у 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 бити по м'ячу 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 позначає 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, 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 на характерну помилку при веденні м'яча.
А бачити майданчик при веденні м'яча
Б контролювати висоту ведення м'яча
В завжди виконувати ведення м'яча дальньою рукою від суперника
Г завжди виконувати ведення м'яча ближньою рукою від суперника
21. Назвіть, коли необхідно виконувати обертання м'яча.
А при виконанні передачі м'яча однією рукою
Б при виконанні передачі м'яча двома руками
В при виконанні кидка м'яча у кошик
Г при веденні м'яча
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 опускати голови 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. Укажіть характерну помилку під час кидка м'яча у кошик.**
А тримання м'яча долонями
Б тримання м'яча пальцями рук
В тримання м'яча близько до тулуба
Г випускання м'яча через вказівний палець
- 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 чию 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, чому Олімпійські ігри Стародавньої Греції називали святами миру.
А представники мистецтв представляли свої твори
Б на період Олімпійських ігор встановлювався мир – екехерія
В в іграх брали участь атлети різних національностей
Г змагання проводилися з дотриманням правил чесної гри
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, що заборонялося в перших правилах гри з баскетболу.
А утримувати м'яч над головою
Б бити по м'ячу 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 в 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 подовження часу занять.
- А буде посилювати втому
 - Б так
 - В ні
 - Г можливо
20. Назвіть найбільш ефективний засіб гри проти особистого пресингу.
- А ведення м'яча через весь майданчик
 - Б коротка передача
 - В довга передача
 - Г поєднання усіх технічних засобів
21. Назвіть характерні помилки баскетболіста при веденні м'яча.
- А контролює висоту ведення м'яча
 - Б веде м'яч щоразу після його отримання
 - В не опускає голови під час ведення
 - Г веде м'яч дальньою рукою від противника
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. Укажіть, як гравець з м'ячем має виконувати зупинку.
- А двома кроками
 - Б стрибком
 - В двома кроками і стрибком
 - Г двома кроками, стрибком і підскоком

27. Позначте, як у баскетболі класифікують прийоми ведення гри у захисті (перехоплення, вибивання, виривання, накривання, підбір 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 короткі передачі
В короткі передачі вздовж бокової лінії
Г довга передача
30. Позначте з пропонованого, 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 завершується 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 нахиляється 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 В 7
 - Б 6 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 вимоги до спортивного одягу.
 - А відповідність виду спорту
 - Б краса
 - В стильність
 - Г водонепроникність
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. Позначте українських спортсменок, які були чемпіонками світу з баскетболу в 1971 та 1975 роках.
- А Марина Ткаченко, Іннеса Пивоварова
 - Б Олена Жирко, Феодора Кочергіна
 - В Раїса Курвякова, Наталка Клімова
 - Г Юлія Бурдіна, Олена Жирко
15. Назвіть українського баскетболіста, який грав у професійній лізі НБА.
- А Анатолій Ткаченко
 - Б Геннадій Защук
 - В Станіслав Медведенко
 - Г Віктор Гуревич
16. Укажіть, як виконують повороти з м'ячем на місці.
- А кроком назад
 - Б кроком уперед
 - В обертанням на осьовій нозі
 - Г кроком назад і обертанням на осьовій нозі
17. Укажіть, якими жестами суддя означає обопільний фол.
- А імітує поштовх
 - Б схрещує над головою кулаки
 - В перехватує зап'ясток
 - Г указує пальцем на гравця
18. Укажіть, яку позицію має займати гравець при захисті нападника без м'яча.
- А щоб не пропустити кидка м'яча
 - Б щоб бачити м'яч
 - В щоб бачити захисника
 - Г щоб бачити м'яч і захисника

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 м
 - Б біг на 200–400 м
 - В біг на середні й довгі 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, у 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 докупи
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 центрового
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, що забезпечує найбільший приріст швидкості.**
А вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
Б вправи з великою амплітудою
В вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
Г рухливі ігри

ВАРІАНТ 5

1. Назвіть один із засобів удосконалення стрибкової витривалості баскетболіста.
А багатократні серійні стрибки
Б біг по пересіченій місцевості
В присідання
Г вправи на гнучкість
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 перевозять ескортом мотоциклістів приховано від людських очей
В перевозять броньованим автомобілем у лампаді
Г перевозять 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. Укажіть, на якій відстані знаходиться баскетболіст при щільному захисті гравця з м'ячем.
А на півкроку
Б на відстані 2 метрів
В на відстані 3 метрів
Г на відстані 1,5 метра
8. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
А олімпіонік
Б чемпіон
В лауреат
Г піонер

9. Укажіть, що треба захиснику для успішного блокування нападаючого при підборі м'яча, що відскочив від щита.
- А повернутися до нападника спиною, широко розставити ноги і розвести лікті
 - Б широко розставити ноги
 - В розвести лікті
 - Г повернутися до нападника спиною
10. Укажіть, яким м'ячем грали на початку створення гри в баскетбол.
- А шкіряним
 - Б гумовим
 - В пластиковим
 - Г поролоновим
11. Укажіть, ким за фахом був винахідник гри в баскетбол.
- А викладачем фізичної культури
 - Б тренером з баскетболу
 - В учителем математики
 - Г директором школи
12. Назвіть слабку сторону особистого захисту.
- А кожен захисник відповідає за дії свого суперника
 - Б гравці знаходяться на поганих позиціях для початку швидкого прориву
 - В особистий захист потребує багато енергії від гравців
 - Г особистий захист ефективний лише при відставанні у рахунку
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, у яких моментах гри недоцільно застосовувати ведення м'яча.
- А спереду є відкритий партнер
 - Б закриті всі партнери
 - В протистоїть сильний захисник
 - Г гравець не володіє веденням м'яча
15. Назвіть українського баскетболіста, який грав у професійній лізі НБА.
- А Анатолій Ткаченко
 - Б Геннадій Защук
 - 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 убік
 - 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 напівзігнуті
В руки притиснуті до грудей
Г руки в ліктях розведені у сторони
24. Позначте важливі елементи ведення м'яча.
А контроль м'яча, висота відскоку
Б правильна стійка, контроль м'яча рукою
В бачення ігрової ситуації, контроль м'яча рукою
Г правильна стійка, контроль м'яча рукою, бачення ігрової ситуації
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** грудьми
- 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. Назвіть один з видів позиційного командного нападу в баскетболі.**
- А** швидкий прорив
 - Б** система нападу з одним центровим
 - В** система довгого розіграшу м'яча
 - Г** ешелонований прорив
- 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. Укажіть мету ранкової гігієнічної гімнастики.

- А запобігти спізненню до школи
- Б допомогти організму остаточно прокинутися
- В підготуватися до участі у змаганнях
- Г сприяти розвитку витривалості

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 закону
- 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. Укажіть, де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції.

- А в Афінах
- Б на горі Олімп
- В у селищі Олімпія
- Г у Спарті

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 Мандела
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. Беляєв
В В. Іванов
Г Ю. Поярков
15. Назвіть один з відомих чоловічих волейбольних клубів України.
А «Локомотив», м. Харків
Б «Хімік», м. Южне
В «Джінестра», 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. З чого починається передача м'яча.**
А виходу під м'яч
Б вибору партнера
В голосової команди «я»
Г вибору місця
- 20. Назвіть, якими діями необхідно завершувати передачу м'яча.**
А опускати кисті рук
Б згинати ноги у колінах
В присідати
Г повністю випрямляти руки
- 21. Назвіть, хто має прийняти м'яч, якщо він падає між двох гравців.**
А гравець, який знаходиться ближче до сітки
Б гравець, у якого права рука ближче до м'яча
В гравець, у якого ліва рука ближче до м'яча
Г гравець, який стоїть ближче до м'яча
- 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. Назвіть, що дозволено виконувати ліберо на волейбольному майданчику.
А завершати атакуючий удар
Б виконувати подачу м'яча
В блокувати нападаючий удар
Г завершати атакуючий удар, якщо м'яч знаходився нижче волейбольної сітки
29. Назвіть, у яку стійку має стати нападаючий при виконанні нижньої прямої подачі м'яча.
А ноги прямі в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений уперед
Б ноги прямі 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 напрямом 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 одиниці вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ).
 - А кілокалорії
 - Б метри
 - В кілограми
 - Г літри
2. Укажіть, які прийоми самоконтролю застосовує учень на самостійних заняттях з фізичної культури.
 - А вимірює частоту серцевих скорочень (пульс)
 - Б слідкує за технікою виконання вивчених прийомів гри у волейбол
 - В вимірює частоту дихання
 - Г слідкує за артеріальним тиском
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) 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
7. Назвіть, куди потрібно виконувати подачу м'яча.
 - А на «ліbero»
 - Б на задню лінію
 - В на гравця зі слабким прийомом м'яча
 - Г на передню лінію

8. Укажіть найбільш поширений спосіб нападаючого удару.
- А перевідний
 - Б боковий
 - В крюком
 - Г прямий
9. Укажіть найбільш дієвий засіб нейтралізації нападаючих гравців противника.
- А блок
 - Б прийом подачі м'яча
 - В контратака
 - Г нападаючий удар
10. Назвіть, хто створив перші правила волейболу.
- А Альфред Холстед
 - Б Вільям Морган
 - В Нільс Хольгрен
 - Г Джеймс Нейсміт
11. Назвіть гру, яка стала прототипом волейболу.
- А баскетбол
 - Б фаустбол
 - В гандбол
 - Г попта-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 було створено перший волейбольний майданчик.
- А 1925 р.
 - Б 1927 р.
 - В 1930 р.
 - Г 1935 р.
14. Назвіть рік, у якому українські волейболісти Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, Едуард Сибіряков стали олімпійськими чемпіонами.
- А 1960 р.
 - Б 1964 р.
 - В 1968 р.
 - Г 1972 р.
15. Назвіть один з відомих жіночих волейбольних клубів України.
- А «Іскра», м. Луганськ
 - Б «Локомотив», м. Харків
 - В «Локо-Експрес», м. Харків
 - Г «Азот», м. Черкаси
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 самотійний
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 напрямом 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 напрямом нападаючого удару
Г зайняти позицію для страхування свого нападаючого
- 33. Укажіть, з чого складається гра у захисті.**
А індивідуальних дій гравців
Б групових дій гравців
В командних дій гравців
Г індивідуальних, групових і командних дій гравців

- 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 вправи, що виконуються із затримкою дихання.**
 - А вправи з підняттям ваги, прицілювання у стрільбі
 - Б біг по дистанції
 - В фінішний ривок
 - Г стрибки на скакалці
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 та гігієна
4. **Укажіть, в якій державі проводили давньогрецькі Олімпійські ігри.**
 - А Атиці
 - Б Беотії
 - В Еліді
 - Г Німеї
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 наслідки куріння.**
 - А збільшення зросту
 - Б посилення стійкості до простудних захворювань
 - В захворювання серцево-судинної та дихальної систем
 - Г покращання фізичної підготовленості
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 з жіночих команд українського волейболу.
 - А «Джінестра», м. Одеса
 - Б «Локомотив», м. Харків
 - В «Кримсода», м. Красноперекопськ
 - Г «Новатор», м. Хмельницький
15. Укажіть рік, у якому українські волейболісти Васіліус Матушекас, 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 заміन 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. Назвіть правильну стійку гравця при прийомі подачі м'яча.**
- А** ноги на ширині плечей, незначно зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах
 - Б** тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах
 - В** ноги на ширині плечей, незначно зігнуті в колінних суглобах, погляд спрямований на гравця подаючого м'яч
 - Г** ноги на ширині плечей, незначно зігнуті в колінних суглобах, одна нога напівстопа попереду другої, тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, погляд спрямований на гравця, подаючого м'яч
- 20. Назвіть кількість перших правил з волейболу Вільяма Дж. Моргана.**
- А** 8
 - Б** 9
 - В** 10
 - Г** 12
- 21. Укажіть кількість гравців, яка була на майданчику в перших правилах Вільяма Дж. Моргана.**
- А** 5
 - Б** 6
 - В** 9
 - Г** кількість гравців була не обмежена
- 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** тримають 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 місце, де запалюють вогонь для проведення естафети олімпійського вогню у рік проведення Олімпійських ігор.

- А біля храму Гери в Олімпії (Греція)
- Б на стадіоні в Афінах (Греція)
- В на горі Олімп
- Г на стадіоні міста-організатора попередніх Олімпійських ігор

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 Мандела
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 Венгєровський, 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 спірним кидком
Б жеребкуванням
В призначенням судді
Г спірним 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 кількість нагород, які здобули українські волейболісти, виступаючи у лавах олімпійських збірних Радянського Союзу.
- А 10 (5 золотих, 3 срібні, 2 бронзові медалі)
 - Б 15 (10 золотих, 5 бронзових медалей)
 - В 20 (15 золотих, 4 срібних та 1 бронзова медаль)
 - Г 25 (15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові медалі)
21. Укажіть, що було введено у правила з волейболу щодо правильного визначення польоту м'яча над сіткою.
- А бокові антени
 - Б правило бокової лінії
 - В позиція гравця «ліберо»
 - Г додані додаткові лінії
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 уперед, 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 напрямок 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 м'яча, що падає
 - 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, при яких передачах м'яча робота ніг найбільш активна.**
- А** коротких і низьких
 - Б** довгих і середніх
 - В** високих і коротких
 - Г** високих і довгих

- 35. Виберіть з переліку, при виконанні якого технічного прийому допускаються помилки: неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений, попереду однієї ноги 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 й гігієна

4. Укажіть назву переможця Олімпійських ігор Стародавньої Греції.

- А олімпіонік
- Б чемпіон
- В лауреат
- Г піонер

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 швидко-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. Укажіть різницю між показниками ЧСС у положенні лежачи і сидячи, що вважається нормальною.
- А менше 12 уд./хв
 - Б до 15 уд./хв
 - В до 20 уд./хв
 - Г понад 25 уд./хв
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 Нільс Хольгрен
 - Г Нельсон Мандела
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, яка система гри в нападі є найпростішою.

- А** з другої передачі через гравця передньої лінії
- Б** з другої передачі через гравця, що виходить для передачі
- В** комбінація «хвиля» для двох атакуючих гравців, які діють у сусідніх зонах
- Г** комбінація «хрест» для двох атакуючих гравців, які діють у сусідніх зонах

20. Укажіть, на якому рівні наносять удар по м'ячу при виконанні нижньої прямої подачі.

- А** нижче пояса
- Б** вище пояса
- В** на рівні пояса
- Г** над головою

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 уперед, удар зігнутою рукою, розслабленою кистю
В удар виконують прямою рукою
Г удар виконують напруженою кистю
- 35. Укажіть типові помилки 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 результат виконання силових вправ з великою вагою.
А підвищення функціональних можливостей організму
Б швидке зростання абсолютної сили
В зміцнення опорно-рухового апарату
Г збільшення рельєфу м'язів
8. Назвіть якість, яку розвивають повторні вправи з обтяженням малої та середньої інтенсивності.
А силу
Б витривалість
В гнучкість
Г спритність

9. Укажіть вправи, які необхідно вилучити із процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку.
- А вправи для розвитку швидкості
 - Б вправи для розвитку гнучкості
 - В вправи для розвитку витривалості
 - Г вправи з нагужуванням і значним статичним напруженням
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 Олександр Заваров
 - 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 позначки 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 ізолюваність 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 під 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. Укажіть, що є ознакою правильного дихання.
А подовжений вдих
Б подовжений видих
В однакова тривалість вдиху і видиху
Г вдих через ніс і видих ротом
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 першу допомогу при забитті об тверду поверхню.
А прикласти холод
Б прикласти тепло
В зробити масаж
Г розтерти
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 швидко-силових та швидкісної витривалості
Б швидкісної витривалості
В швидко-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 нападаючий ближче до лінії воріт суперника, ніж м'яч і передостанній гравець суперника
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, якщо отримав травму
Г може, якщо тренер наполягає на негайній заміні

18. Укажіть розміри 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, які прийоми самоконтролю застосовує учень у самостійних заняттях з фізичної культури.

- А** слідкує за технікою виконання вивчених прийомів гри у волейбол
- Б** вимірює частоту серцевих скорочень (пульс)
- В** слідкує за артеріальним тиском
- Г** вимірює частоту дихання

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. Назвіть, який прийом застосовують гравці у випаді для відбирання важкодосяжного м'яча.

- А** «шпагат», «напівшпагат»
- Б** «шпагат»
- В** «напівшпагат»
- Г** «прискорення»

- 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. Укажіть, які функції не входять в обов'язки півзахисника у захисті.**
- А** перешкоджати швидкому розвитку атаки суперника
 - Б** виконувати контроль за ближчим суперником або персонально стежити за гравцем, страхувати партнерів
 - В** перешкоджати передачам та ударам по воротах
 - Г** координувати дії всіх захисників
- 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 підошвою.**
- 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. Назвіть, якими методами розвивають силу м'язів.
 - А методом повторних зусиль
 - Б методом максимальних зусиль
 - В методом повторних і максимальних зусиль
 - Г рівномірним, повторним і змінним методами
2. Укажіть, що вивчає наука «гігієна».
 - А вплив фізичного навантаження на організм людини
 - Б вплив довкілля на організм людини
 - В вплив лікарських засобів на здоров'я людини
 - Г вплив вітамінів на збереження здоров'я людини
3. Укажіть, якими вправами підвищують рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів.
 - А спеціалізованими вправами або спеціально-підготовчими вправами
 - Б спеціалізованими вправами
 - В спеціально-підготовчими вправами
 - Г вправами на витривалість
4. Укажіть визначення терміна «Олімпіада».
 - А період часу між двома Олімпійськими іграми
 - Б синонім Олімпійських ігор
 - В перший рік після Олімпійських ігор
 - Г чемпіонат світу
5. Назвіть одного із засновників відродження Олімпійських ігор.
 - А Олексій Бутовський
 - Б Павло Латушкін
 - В Іван Піддубний
 - Г Сергій Уточкін
6. Укажіть місце, де запалюють вогонь для проведення естафети олімпійського вогню у рік проведення Олімпійських ігор.
 - А біля храму Гери в Олімпії (Греція)
 - Б на стадіоні в Афінах (Греція)
 - В на горі Олімп
 - Г на стадіоні міста-організатора попередніх Олімпійських ігор
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 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. 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, де встановлюється м'яч у футболі 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 названих 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 неправильно вкинув аут
 - Б якщо гравець зробив підкат у момент торкання м'яча суперником
 - В якщо гравець порушив правила, перешкоджаючи супернику
 - 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 спірний 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 не забезпечують удосконалення спритності футболістів.
А вправи на витривалість
Б вправи нових різноманітних форм рухів
В вправи неочікуваних вихідних положень
Г вправи нових різноманітних форм рухів і неочікуваних вихідних положень
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 прийом 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 у перехопленні 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 підшвою.**
- А** нога зігнута в коліні
 - Б** носок ноги направлений уперед
 - В** підшва 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 послідовність вирішення завдань під час вивчення будь-якої фізичної вправи.
А ознайомлення, вивчення, закріплення, вдосконалення
Б вивчення, закріплення, вдосконалення, ознайомлення
В закріплення, вдосконалення, ознайомлення, вивчення
Г ознайомлення, закріплення, вдосконалення, вивчення
2. Назвіть, які положення не відносяться до правил гігієни при проведенні занять з футболу.
А поступовість у збільшенні тренувального навантаження
Б регулярні лікарські обстеження
В раціональне чергування праці та відпочинку
Г застосування дидактичного матеріалу
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, в якій державі проводили давньогрецькі Олімпійські ігри.
А Аттіці
Б Беотії
В Еліді
Г Німеї
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, що застосовують для розвитку швидкості рухової реакції футболіста.
А поступове збільшення тривалості виконання фізичних вправ
Б повторне виконання дії у відповідь на обумовлений і раптовий сигнал
В метод максимальних зусиль
Г вправи з обтяженнями
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 спірний удар
В кутовий удар
Г удар від воріт
17. Укажіть розміри 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. Назвіть положення ноги при ударі зовнішньою частиною підйому.
- А носок підведений догори
 - Б стопа з відтягнутим носком повернута назовні
 - В стопа з відтягнутим носком повернута всередину
 - Г носок підведений догори, п'ята опущена донизу
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, коли краще виконувати відбір м'яча.
- А коли нападаючий б'є по воротах
 - Б коли суперник передає м'яч
 - В коли нападаючий веде м'яч
 - Г коли суперник приймає і обробляє м'яч
26. Укажіть, які правила дозволяють 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 пасом партнеру
 - Г** подачею м'яча на ближню або дальню штангу та коротким пасом
- 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, яку з систем гри називають «бразильською».**
- А** 2–3–5
 - Б** 3–2–5
 - В** 4–2–4
 - Г** 4–3–3
- 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 призведе 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 найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами.
 - А контроль ЧСС
 - Б вимірювання обсягу біцепсів
 - В вимірювання зросту та маси тіла
 - Г контроль сили м'язів кисті
2. Укажіть причини порушення постави.
 - А неправильне харчування
 - Б слабкість м'язів спини
 - В недотримання раціонального режиму дня
 - Г збільшення зросту
3. Укажіть, що є результатом фізичної підготовки.
 - А фізична підготовленість
 - Б фізична культура
 - В фізичне виховання
 - Г фізична досконалість
4. Укажіть, скільки днів тривали Олімпійські ігри у Стародавній Греції у період їхнього найбільшого розквіту.
 - А 1 день
 - Б 5 днів
 - В 3 дні
 - Г 2 дні
5. Укажіть назву поеми П'єра де Кубертена, яка прославляє спорт і олімпійський рух у сучасному світі.
 - А «ода спорту»
 - Б «ода олімпійському руху»
 - В «ода фізичній культурі»
 - Г «ода здоровому способу життя»
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 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. 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. Назвіть прізвище футболіста, який подолав рубіж 300 голів у залік «Клубу Григорія Федотова».
- А Олег Блохін
 - Б Олександр Заваров
 - В Андрій Шевченко
 - Г Ігор Беланов
11. Укажіть, як називається організація, яка управляє футболом у 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 тренера збірної команди СРСР, України, київського «Динамо», удостоєного звання Героя України.
- А Леонід Йосипович Буряк
 - Б Олег Володимирович Блохін
 - В Йозеф Йозефович Сабо
 - Г Валерій Васильович Лобановський
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 Беланов, 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 виконання 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 розміри футбольних воріт.
А 6 м × 1,8 м
Б 7,32 м × 2,44 м
В 5,5 м × 2,3 м
Г 5 м × 2,20 м
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, з якої вправи починається розминка футболіста.
А легкого бігу
Б колінного і гомілкового суглобів
В верхнього плечового пояса
Г розтяжки м'язів
22. Назвіть, в яку частину м'яча виконують удар п'ятою.
А нижню частину посередині
Б верхню частину посередині
В посередині
Г у праву або ліву частину
23. Укажіть технічні особливості виконання футболістом удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.
А опорна нога збоку-ззаду, коліно трохи зігнуте. В момент удару тулуб нахилений уперед, стопа розвернута назовні
Б опорна нога збоку м'яча, коліно трохи зігнуте. В момент удару тулуб нахилений уперед, стопа розвернута всередину
В опорна нога ззаду, ударна нога пряма. В момент удару тулуб нахилений уперед, стопа розвернута назовні
Г опорна нога збоку-ззаду, коліно дуже зігнуте. В момент удару тулуб нахилений назад, стопа розвернута назовні
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 забрати м'яч у нападаючого.**
А перехоплення 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. Назвіть помилки, які зустрічаються при виконанні удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.**
А опорна нога близько або далеко до м'яча
Б опорна нога близько до м'яча
В опорна нога далеко до м'яча
Г тулуб нахилений уперед
- 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 на сильну сторону тактичної схеми гри 4–2–4.**
А надійний напад
Б простір для півзахисників
В надійний захист воріт
Г слабкий захист воріт
- 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 завдання захисників 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 усе 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 й гігієна
4. Укажіть, що забезпечує найбільший приріст швидкості.
А вправи, що виконуються в максимальному темпі у короткий проміжок часу
Б вправи з великою амплітудою
В вправи, що виконуються в максимальному темпі тривалий період часу
Г рухливі ігри
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. Укажіть, чому Олімпійські ігри Стародавньої Греції називали святами миру.
А представники мистецтв представляли свої твори
Б на період Олімпійських ігор встановлювався мир – екехерія
В в іграх брали участь атлети різних національностей
Г змагання проводилися з дотриманням правил чесної гри
7. Назвіть, як розташовуються кисті рук при триманні м'яча двома руками.
А зверху-збоку
Б зверху
В знизу
Г збоку
8. Назвіть одну з характерних помилок при виконанні ловлі м'яча.
А пальці розставлені, великі пальці зближені
Б тулуб, руки, пальці рук злегка розслаблені
В погляд і руки спрямовані в бік польоту м'яча
Г руки заздалегідь витягнуті вперед

9. Назвіть, яка ширина лінії між стійками воріт.
 - А 5 см
 - Б 7 см
 - В 8 см
 - Г 10 см
10. Укажіть максимальну кількість гравців однієї команди, які під час гри в гандбол 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 Хольгер Нільсен
 - В Вільям Морган
 - Г Нільс Хольгрєн
13. Укажіть, скільки років українському гандболу.
 - А 90 років
 - Б 95 років
 - В 100 років
 - Г більше 100 років
14. Назвіть тренера, працею якого гандболістки були чемпіонами світу, Олімпійських ігор, 13-разовими переможцями Кубка європейських чемпіонів.
 - А Леонід Ротне
 - Б Борис Петровський
 - В Валерій Третяков
 - 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 положення ніг, з якого 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 програну 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 в 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, де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
 - А в Афінах
 - Б на горі Олімп
 - В в селищі Олімпія
 - Г у Спарті
7. Назвіть, у чому визначається майстерність гри гандболіста у захисті.
 - А умінні грати з повною самовіддачею
 - Б умінні вчасно підстрахувати партнера по команді
 - В умінні нейтралізувати нападника
 - Г умінні нейтралізувати нападника і підстрахувати партнера по команді
8. Укажіть, як захисник виконує «зв'язування» нападника з м'ячем.
 - А накладає руки на плече нападника
 - Б накладає руки на тулуб нападника
 - В накладає руки на передпліччя нападника
 - Г відштовхує нападника руками

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, коли і де був проведений перший гандбольний матч в Україні.
- А 1910 р., м. Харків
 - Б 1910 р., м. Київ
 - В 1909 р., м. Одеса
 - Г 1912 р., м. Миколаїв
12. Укажіть вагу гандбольного м'яча для команд юнаків 12–16 років.
- А 300–350 г
 - Б 325–400 г
 - В 325–375 г
 - Г 350–400 г
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, 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 призначається за технічні порушення правил гри в гандболі.
- А вільний кидок
 - Б спірний 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. Назвіть одну з самих простих і поширених атак позиційного нападу.

- А** «віддав і вийшов»
- Б** «хибна атака»
- В** «зі змінами місць»
- Г** «коридор»

21. Укажіть, якими частинами тіла захисник може блокувати кидок м'яча.

- А** руками і ногами
- Б** ногами і тулубом
- В** тулубом і руками
- Г** руками, ногами, тулубом

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 кидка 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 двоякий
Г подвійний
- 27. Укажіть, як розташовані руки і ноги воротаря, який виконує ловлю м'яча, що летить низько.**
А ноги зігнуті у колінах, руки прямі
Б ноги і руки прямі
В ноги прямі, руки зігнуті
Г ноги зігнуті, коліна розставлені у сторони, руки зігнуті
- 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 передав 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, що є важливим для результативного перехвату передачі м'яча.**
А правильне вихідне положення
Б швидкість дій
В уміння передбачати момент для перехвату м'яча
Г швидкість прискорення

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 й гігієна
4. Укажіть, де було створено Міжнародний олімпійський комітет.
А у Парижі (Франція)
Б в Афінах (Греція)
В у Лозанні (Швейцарія)
Г в Олімпії (Олімпія)
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. Назвіть, в якому році та на яких олімпійських іграх гандбол був включений до програми Олімпійських ігор.
А у 1968 році на XIX Олімпійських іграх в Мехіко
Б у 1972 році на XX Олімпійських іграх в Мюнхені
В у 1976 році на XXI Олімпійських іграх в Монреалі
Г у 1980 році на XXII Олімпійських іграх в Москві
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 вид фізичної діяльності, який найбільше сприяє розвитку тактичного мислення.
А циклічні види спорту
Б єдиноборства
В спортивні та рухливі ігри
Г складно-координаційні види спорту

10. Укажіть засновника гандболу.
А Джеймс Нейсміт
Б Нільс Хольгрен
В Вільям Морган
Г Давід Холстен
11. Назвіть, де і в якому році була створена перша «гандбольна ліга».
А у Харкові в 1911 році
Б у Києві в 1909 році
В у Москві в 1910 році
Г у Санкт-Петербурзі в 2011 році
12. Укажіть, у якому році гандбол повторно був включений до програми Олімпійських ігор.
А 1968 р.
Б 1972 р.
В 1976 р.
Г 1980 р.
13. Позначте, у якому році гандбол був вперше включений до програми Олімпійських ігор.
А 1972 р.
Б 1968 р.
В 1940 р.
Г 1936 р.
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, яку назву має пунктирна лінія на ігровому майданчику.
А лінія обмеження дій воротаря
Б семиметрова лінія
В лінія вільного кидка
Г лінія воріт
18. Укажіть, як починається гра в 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, як прийнято називати гравців оборони у гандболі.
- А нападник, центровий, захисник
 - Б крайній, центральний, напівсередній
 - В середній, «ліберо», кутовий
 - Г лівий захисник, правий захисник, центральний захисник
20. Назвіть, які фізичні якості гандболістів розвивають вправи зі збільшеною амплітудою та кількістю повторень.
- А силу
 - Б витривалість
 - В спритність
 - Г гнучкість
21. Назвіть, який кидок м'яча в гандболі вважається найбільш важким для воротаря.
- А з падінням
 - Б зігнутою рукою зверху
 - В з ударом об підлогу
 - Г кидки в стрибку
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 в потрібному 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 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 грудьми
 - Б тілом
 - В руками
 - Г тілом і руками
27. Укажіть, за яких обставин блокування кидка м'яча в стрибку буде ефективним.
- А при розташуванні захисника на шляху нападаючого
 - Б при піднятті захисником рук
 - В при вистрибуванні захисника в момент кидка вгору
 - Г захисник на шляху нападаючого, піднімає руки і вистрибує в момент кидка

- 28. Назвіть один з варіантів позиційного нападу в гандболі.**
А 5–1 **В** 1–4–2
Б 1–5–1 **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 розігравачі, 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 обраного 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 не-еластичною роботою кисті
- 35. Назвіть типову помилку учня при ловлі м'яча, що летить на груди.**
А руки витягнуті вперед та максимально розслаблені
Б руки заздалегідь витягнуті вперед і напружені
В тулуб, руки, пальці рук злегка розслаблені
Г руки витягнуті вперед долонями вниз
- 36. Назвіть помилки, які трапляються при виконанні переміщень в основній стійці захисника.**
А ноги зігнуті під кутом 160–170° і розставлені на 20–40 см, спина не напружена, руки зігнуті в ліктьовому суглобі під прямим кутом
Б ноги прямі та розставлені на 20–40 см, спина не напружена, руки зігнуті в ліктьовому суглобі під прямим кутом
В ноги зігнуті під кутом 160–170° і розставлені на 20–40 см, руки зігнуті в ліктьовому суглобі
Г ноги зігнуті, руки зігнуті в ліктьовому суглобі під прямим кутом

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 в 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, у якій державі проводили давньогрецькі Олімпійські ігри.
А Аттіці
Б Беотії
В Еліді
Г Німеї
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 основ техніки
Б провідної ланки техніки
В підвідних вправ
Г виконання вправи в цілому
7. Укажіть, з яких фаз найчастіше складаються обманні дії гандболістів.
А повільних відволікаючих дій та швидкого проведення основного прийому
Б швидких відволікаючих дій та повільного проведення основного прийому
В повільних відволікаючих дій та повільного проведення основного прийому
Г швидких відволікаючих дій та швидкого проведення основного прийому
8. Укажіть, для чого застосовують заслони.
А ефективного звільнення нападників від опіки захисників
Б ефективного виконання ведення м'яча
В ефективного виконання кидків м'яча
Г ефективного виконання пересувань

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 (INF)
 - 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. 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.
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 в 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, що не дозволяється воротарю під час гри.
- А торкатися м'яча будь-якою частиною тіла в межах площини воріт
 - Б пересуватися з м'ячем у межах площини воріт
 - В покидати площу воріт без м'яча і брати участь у грі в ігровій зоні
 - Г перетинати лінію обмеження воротаря, поки м'яч не покинув руку суперника, що виконує 7-метровий кидок
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 тощо.
- А швидкість
 - Б витривалість
 - В гнучкість
 - Г спритність
21. Укажіть, які фізичні якості гандболіста розвивають стрибки з місця, у 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, які засоби найбільше вдосконалюють техніку виконання ловлі й передачі м'яча.
- А вправи з імітації технічних прийомів
 - Б вправи ловлі й передачі м'яча на місці
 - В рухливі і спеціальні ігри
 - Г кидки по воротах
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. Назвіть, для виконання яких технічних прийомів захисник застосовує стрибки.
- А блокування нападаючого удару
 - Б виконання відбору м'яча
 - В виконання перехоплення м'яча
 - Г блокування, відбору, перехоплення м'яча

- 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 в момент кидка вгору
 - Г** захисник на шляху нападаючого, піднімає руки та вистрибує в момент кидка
- 28. Укажіть, на які функції діляться гравці першої лінії позиційного нападу в гандбольних командах.**
- А** два крайніх і лінійні гравці
 - Б** центровий і нападаючі гравці
 - В** перші, другі та треті номери
 - Г** напівсередні й розігруючі гравці
- 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 один з варіантів зонного захисту в гандболі.**
- А** 4 + 1 + 1
 - Б** 5 + 1
 - В** 3 + 3
 - Г** 2 + 4
- 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 в 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, що розуміється під поняттям «здоров'я».
 - А відсутність хвороб
 - Б здатність організму змінювати функціональні показники
 - В стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя людини
 - Г здібність зберігати оптимальність фізичних сил
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 засоби попередження перевтоми під час занять фізичними вправами.
 - А контролювати кожні 10 хв частоту серцевих скорочень
 - Б через кожні 10 хв випивати склянку води
 - В чергувати вправи з напруженням з вправами на розслаблення та відновлення дихання
 - Г дихати носом
5. Укажіть, хто був засновником відродження світового олімпійського руху.
 - А Олексій Бутовський
 - 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, яким чином дозволяється добити м'яч, який відскочив від штанги або воротаря.
 - А ударом долоні однієї руки
 - Б ударом долонь обох рук
 - В ударом кулака
 - Г ударом долонь двох або однієї руки
8. Укажіть місце, де запалюють вогонь для проведення естафети олімпійського вогню у рік проведення Олімпійських ігор.
 - А біля храму Гери в Олім্পії (Греція)
 - Б на стадіоні в Афінах (Греція)
 - В на горі Олімп
 - Г на стадіоні міста-організатора попередніх Олімпійських ігор

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 у світі.
- А міжнародна гандбольна федерація (IFH)
 - Б міжнародна федерація гандболу (IHF)
 - В міжнародна асоціація гандболу (IOHF)
 - Г міжнародна любительська федерація гандболу (IANHF)
12. Назвіть рік, у якому гандбол повернули в програму Олімпійських ігор.
- А 1968 р.
 - Б 1972 р.
 - В 1976 р.
 - Г 1980 р.
13. Назвіть, скільки разів жіноча команда київського «Спартака» була переможцем Кубка європейських чемпіонів.
- А 13
 - Б 5
 - В 4
 - Г 3
14. Укажіть, скільки разів українські гандболісти піднімалися на найвищу сходинку Олімпійських ігор.
- А 7
 - Б 13
 - В 21
 - Г 27
15. Назвіть один з варіантів зонного захисту у гандболі.
- А 5 : 1
 - Б 1 : 5
 - В 2 : 4
 - Г 6 : 6
16. Укажіть, на якому мінімальному рівні розташовується суддівський стіл від бокової лінії.
- А 50 см
 - Б 70 см
 - В 1 м
 - Г 1,50 см

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 признається 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, на якій відстані від нападника при виконанні вільного кидка повинні бути гравці команди суперника.
А 2 м
Б 3 м
В 4 м
Г 5 м
21. Укажіть, скільки секунд нападник має тримати м'яч, стоячи на місці.
А 3
Б 4
В 5
Г без обмежень
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 в потрібному 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 потрібно починати навчання кидка 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 в 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. Назвіть, які прийоми застосовує воротар з метою затримання м'яча, що летить низько.**
- А** мах ногою
 - Б** випад
 - В** «шпагат»
 - Г** мах ногою, випад, «шпагат»
- 28. Укажіть, які системи нападу застосовують гандболісти в 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, у 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 в однієї з команд на майданчику залишається п'ять гравців
- 31. Укажіть, за яких обставин блокування кидка м'яча в стрибку буде ефективним.**
- А** при розташуванні захисника на шляху нападаючого
 - Б** при піднятті захисником рук
 - В** при вистрибуванні захисника вгору в 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 програну 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 передачами 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. Укажіть помилки, які трапляються при виконанні блокування нападаючого удару.**
- А** захисник перепиняє шлях нападаючому
 - Б** захисник тілом перепиняє шлях пересування нападаючому
 - В** захисник руками затримує нападаючого і виштовхує його за лінію площини воріт
 - Г** захисник руками блокує кидок м'яча

**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 хвилини.
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 «Групо, 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.
38. Виконати комплекс вправ для профілактики порушень постави.
39. Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

РОБОТА **на державну підсумкову атестацію**

з _____
назва предмета
за курс старшої школи
учня (учениці) _____ класу

назва навчального закладу

прізвище, ім'я, по батькові в родовому відмінку
Варіант № _____

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

У завданнях 1—36 правильну відповідь позначаєте тільки так: ☒

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

**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 в довжину з розбігу, см		345	350	352	355	358	360	370	380	390	400	410	420
стрибки в 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

Залікові вправи (часові та кількісні показники)													
Вправи	Умови виконання	Вправи для юнаків											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів		25	28	30	32	34	36	38	40	42	45	48	51
згинання та розгинання рук в упорі лежачи		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	не виконує жодної вправи											
			1 відхилення положення, рухів рук та ніг більш ніж на 30 відсотків (від вимоги)	2 відхилення положення, рухів рук та ніг менше ніж на 30 відсотків (від вимоги)	3 порушення необхідного напрямку руху	3 відсутність чіткого виконання окремих вправ	3 помилки відсутні	4 зміна способу виконання	4 відсутність точності в проміжних положеннях і поставі	4 помилки відсутні	5 незначні зміни вправ за формою	5 незначні відхилення від правильного виконання елементів окремих вправ	5 помилки відсутні

Залікові вправи (часові та кількісні показники)															
Вправи	Умови виконання	Вправи для юнаків													
		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	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3		
		відхилення положення, рухів рук та ніг більш ніж на 30 відсотків (від вимоги)	відхилення положення, рухів рук та ніг менше ніж на 30 відсотків (від вимоги)	порушення необхідного напрямку руху	1	відсутність чіткого виконання окремих вправ	1	помилки відсутні	2	зміна способу виконання	2	відсутність точності в проміжних положеннях і поставі	2	помилки відсутні	
3												3	помилки відсутні		
незначні відхилення від правовильного 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	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4		
			сильний нахил тулуба і голови вперед	помилки відсутні	надмірне відхилення тулуба назад під час удару	опорна нога поставлена перед м'ячем	2	помилки відсутні	3	надмірний замах ударною ногою назад	3	нестійке положення у чия 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	3,95 незначна невпевненість виконання	3,9	3,85 незначна невпевненість виконання	3,8	3,75 незначна невпевненість виконання	3,7	3,65 незначна невпевненість виконання	3,6	3,5 незначна невпевненість виконання	3,5
Волейбол													
верхня пряма подача, разів	6 спроб у задану зону	вправа не виконується	1 слабка фізична підготовленість	2 незаготовленість рухів рук, ніг та тулуба	2 помилки відсутні	3 попадання по м'ячу пальцями	3 удар по м'ячу зігнутою рукою	3 помилки відсутні	4 скутість рухів	4 напрямам удару змінено	4 помилки відсутні	5 скутість рухів	5 помилки відсутні
нижня пряма подача, разів	6 спроб у задану зону	вправа не виконується	1 слабка фізична підготовленість	2 незаготовленість рухів рук, ніг та тулуба	2 помилки відсутні	3 попадання по м'ячу пальцями	3 удар по м'ячу зігнутою рукою	3 помилки відсутні	4 скутість рухів	4 напрямам удару змінено	4 помилки відсутні	5 скутість рухів	5 помилки відсутні

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	слабка фізична підготовленість	2	неузгодженість рухів рук, ніг та тулуба	2	помилки відсутні	3	попавання по м'ячу пальцями	3	удар по м'ячу зігнутою рукою	3	помилки відсутні	4	скуптість рухів	4	напряг удару змінено	4	помилки відсутні	5	скуптість рухів	5	помилки відсутні
		Баскетбол																						
штрафний кидок, кількість влучень	10 спроб	жодного влучного удару	1	відсутність прицільності кидків	2	відсутність узгодженості рухів	2	відсутня злитність фаз кидка	2	помилки відсутні	3	недостатнє володіння технікою виконання кидків	3	втрата рівноваги під час виконання вправи	3	помилки відсутні	4	неправильне положення кисті на м'ячі	4	помилки відсутні	5	неслужбове положення тулуба на початок кидків	5	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
подвійний крок і кидок м'яча в корзину	10 спроб	1	2	3	3	4	5	5	6	6	7	8	8
		слабка фізична підготовка	відсутність принципового кидка після 2 кроку	порушення координації рухів рук та ніг під час кидків	недостатня активність і скрутість рухів	помилки відсутні	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	помилки відсутні	незначна втрата узгодженості рухів	помилки відсутні	помилки відсутні	невпевненість у виконанні кидків	помилки відсутні
Гандбол													
кидки на влучність, кількість влучень	8 кидків на точність у різні кути воріт	жодного влучного удару	1	1	2	2	2	3	3	4	5	5	6
		слабка фізична підготовка	недостатня активність і скрутість рухів	втрата рівноваги під час виконання кидків	суттєве відхилення тулуба назад	помилки відсутні	недостатня активність і скрутість рухів	невпевненість у виконанні кидків	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4	4	4	4
кидки на влучність, кількість влучень	8 кидків на точність у різні кути воріт	жодного влучного удару	1	1	2	2	2	3	3	4	5	5	6
		слабка фізична підготовка	недостатня активність і скрутість рухів	втрата рівноваги під час виконання кидків	суттєве відхилення тулуба назад	помилки відсутні	недостатня активність і скрутість рухів	невпевненість у виконанні кидків	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4	4	4	4

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

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
згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		1	2	4	6	7	8	10	11	12	13	15	16
комбінація елементів з акробатики	комбінацію з 5 елементів учитель складає відповідно до навчальної програми	не виконує жодної вправи											
		1 відхилення положення, рухів рук та ніг більш ніж на 30 відсотків (від вимоги)											
		2 відхилення положення, рухів рук та ніг менше ніж на 30 відсотків (від вимоги)											
		3 порушення необхідного напрямку руху											
		3 відсутність чіткого виконання окремих вправ											
		3 помилки відсутні											
		4 зміна способу виконання											
		4 відсутність точності в проміжних положеннях і поставі											
		4 помилки відсутні											
		5 незначні зміни вправ за формою											
		5 незначні відхилення від правилного виконання елементів											
		5 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											
комбінація елементів на колоді	комбінацію з 3 елементів учитель складає відповідно до навчальної програми	не виконує жодної вправи	1	відхилення положення, рухів рук та ніг більш ніж на 30 відсотків (від вимоги)	1	відхилення положення, рухів рук та ніг менше ніж на 30 відсотків (від вимоги)	2	порушення необхідного напрямку руху	3	відсутність чіткого виконання окремих вправ	3	помилки відсутні	4	зміна способу виконання	4	відсутність точності в проміжних положеннях і поставі	4	помилки відсутні	5	незначні зміни вправ за формою	5	незначні відхилення від правильного виконання елементів	5	помилки відсутні
		Футбол																						
жонглювання м'ячем, разів	відповідно до навчальної програми	вправа не виконується	3	5	7	9	10	11	11	неправильне положення тулуба	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'чем	1 помилки відсутні	2 надмірний замах ударною ногою назад	2 нестійке положення учня під час удару	2 помилки відсутні	3 незначне відхилення тулуба назад у момент удару	3 помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'ча	3 помилки відсутні
ведення м'ча 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 незначна невпевненість виконання	4,0

Залікові вправи (часові та кількісні показники)																								
Вправи	Умови виконання	Вправи для дівчат																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
Волейбол																								
верхня пряма подача, разів	6 спроб у задану зону	вправа не виконується	1	слабка фізична підготовленість	1	неузгодженість рухів рук, ніг та тулуба	1	помилки відсутні	2	помилки відсутні	3	помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	3	напряму удару змінено	4	напряму удару змінено	4	скутість рухів	4	помилки відсутні				
			1	слабка фізична підготовленість	1	неузгодженість рухів рук, ніг та тулуба	2	помилки відсутні	3	удар по м'ячу зігнутою рукою	2	попадання по м'ячу пальцями	2	помилки відсутні	3	напряму удару змінено	4	напряму удару змінено	4	скутість рухів	4	помилки відсутні		
			1	слабка фізична підготовленість	1	неузгодженість рухів рук, ніг та тулуба	2	помилки відсутні	3	удар по м'ячу зігнутою рукою	2	попадання по м'ячу пальцями	2	помилки відсутні	3	напряму удару змінено	4	напряму удару змінено	4	скутість рухів	4	помилки відсутні		
нижня пряма подача, разів	6 спроб у задану зону	вправа не виконується	1	слабка фізична підготовленість	1	неузгодженість рухів рук, ніг та тулуба	2	помилки відсутні	2	неузгодженість рухів рук, ніг та тулуба	2	попадання по м'ячу пальцями	3	скутість рухів	3	напряму удару змінено	3	помилки відсутні	4	помилки відсутні				
передача м'яча, разів	6 спроб після передачі партнера через сітку	вправа не виконується	1	неузгодженість рухів рук, ніг	1	слабка фізична підготовленість	2	удар по м'ячу зігнутою рукою	2	удар по м'ячу зігнутою рукою	2	попадання по м'ячу пальцями	3	напряму удару змінено	3	скутість рухів	3	помилки відсутні	4	неузгодженість рухів рук, ніг та тулуба	4	скутість рухів	4	помилки відсутні

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
Баскетбол													
штрафний кидок, кількість влучень	10 спроб	жодного влучного удару	1 відсутня прицільність кидка	1 слабка фізична підготовленість	2 відсутня узгодженість рухів	2 відсутня злитність фаз кидка	2 помилки відсутні	3 недостатнє володіння технікою кидків	3 втрата рівноваги	3 помилки відсутні	4 неправильне положення кисті на м'ячі	4 нестійке положення тулуба перед початком кидка	4 помилки відсутні
	10 спроб	1	2 неправильне вихідне положення	3 порушення координації рухів рук та ніг під час кидків	3 недостатня активність і скрутість рухів	4 помилки відсутні	5 помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	5 помилки відсутні	6 незначна втрата узгодженості рухів	6 помилки відсутні	6 помилки відсутні	7 невпевненість у виконанні кидків	7 помилки відсутні
подвійний крок і кидок м'яча в корзину	10 спроб	1	2	3	3	4	5	5	6	6	6	7	7
Гандбол													
кидки на влучність, кількість влучень	8 кидків на точність у різні кути воріт	жодного влучного удару	1 слабка фізична підготовка	1 недостатня активність і скрутість рухів	2 втрата рівноваги під час виконання кидків	2 суттєве відхилення тулуба назад	2 помилки відсутні	3 недостатня активність і скрутість рухів	3 невпевненість у виконанні кидків	3 помилки відсутні	4 помилки, пов'язані з траєкторією польоту м'яча	4 незначне відхилення тулуба назад	4 помилки відсутні
	8 кидків на влучність, кількість влучень	1	2	3	3	4	5	5	6	6	6	7	7

**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 менше 120 менше 110	400 360 120 110	440 380 130 115	480 400 135 125
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 з 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 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 виконання випробувань:

1. *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.
2. *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.
3. *Жонглювання м'ячем.* Виконуються удари правою і лівою ногами, 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 після закінчення 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 в 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

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Верхня пряма подача в 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 позначають контрольну лінію. 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 подачі.* 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	менше 28	28	30	32
метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: дівчата	менше 22	22	26	30

Умови виконання випробувань:

- 1. Передачі в ціль.** Протягом 30 с. Передачі м'яча в 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 у 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 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

Оцінювання техніки виконання вправ

Вправа	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Поворот «сальто»	глибоке занурення після відштовхування	занадто близько виконаний куви-рок	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 з води (без хвилювості рухів тулубом і ногами)	помилки відсутні
Поворот при плаванні брасом	торкання бортика однією рукою	мала сила відштовхування від поворотного щита	рухи руками під водою змазані	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	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Біг на 100 м, с:				
юнаки	більше 14,8	14,8	14,4	14,0
дівчата	більше 16,8	16,8	16,5	16,0
Біг на, хв, с:				
юнаки 3000 м	більше 14,00	14,00	13,20	13,00
дівчата 2000 м	більше 11,50	11,50	11,00	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»	176
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