

Тест ::: ФФКСЗ_014_Маг_2020

Розробники:

Тема :: Гімнастика з методикою викладання

1. Виберіть правильне визначення терміну "темп рухів"
 - розподілення у просторі і часі своїх зусиль
 - час виконання окремих елементів вправи
 - кількість рухів, які повторюються за одиницю часу
2. Виберіть правильне визначення для терміну "ритм"
 - співвідношення тривалості окремих фаз рухів
 - співвідношення таких частин рухів, які можуть відрізнитись один від одного за напрямком руху і величиною
 - відношення проміжків часу, затраченого на виконання окремих частин руху
3. Остаточну оцінку при двох або чотирьох суддях виводять наступним чином
 - залишають вищий бал з двох оцінок
 - відкидають крайні оцінки
 - виводять середнє арифметичне з середніх оцінок
 - виводять середнє арифметичне з усіх оцінок
4. Залежно від зміни положення тіла в структурі будь-якого гімнастичного елемента умовно виділяють
 - спеціальні дії
 - підготовчі дії
 - основні дії
 - завершальні дії
 - підготовчі, основні, завершальні дії
5. Остаточну оцінку при трьох суддях виводять наступним чином
 - виводять середню оцінку з двох крайніх
 - виводять середнє арифметичне з усіх оцінок
 - беруть середню оцінку (відкидають найбільші та найменші)
6. Які помилки вважаються грубими
 - невпевненість, напруженість, значне згинання рук, ніг, тулуба, розведення ніг, затримка темпу, втрата рівноваги, сходження з місця під час приземлення, виконання силових елементів незначним ривком і навпаки
 - недостатня виразність, неправильне положення голови, рук, ніг, кистей, носків, відсутність легкості, недостатність амплітуди, не досить м'яке приземлення
 - велике згинання рук, ніг, тулуба, зупинка в темпових вправах, падіння, додаткова опора, виконання силових елементів темпом і навпаки у статичних елементах – зупинка менше половини потрібного часу
7. Якщо гімнаст не виконав елемент, то це карається наступними знижками
 - 1 бал
 - знімається вартість додатково за помилки, допущені під час його виконання
 - знімається повністю вартість елемента
8. Які помилки вважаються дрібними
 - невпевненість, напруженість, значне згинання рук, ніг, тулуба, розведення ніг, затримка темпу, втрата рівноваги, сходження з місця під час приземлення, виконання силових елементів незначним ривком і навпаки
 - велике згинання рук, ніг, тулуба, зупинка в темпових вправах, падіння, додаткова опора, виконання силових елементів темпом і навпаки у статичних елементах – зупинка менше половини потрібного часу
 - недостатня виразність, неправильне положення голови, рук, ніг, кистей, носків, відсутність легкості, недостатність амплітуди, не досить м'яке приземлення
9. Які помилки вважаються середніми
 - недостатня виразність, неправильне положення голови, рук, ніг, кистей, носків, відсутність легкості, недостатність амплітуди, не досить м'яке приземлення
 - велике згинання рук, ніг, тулуба, зупинка в темпових вправах, падіння, додаткова опора, виконання силових елементів темпом і навпаки у статичних елементах – зупинка менше половини потрібного часу
 - невпевненість, напруженість, значне згинання рук, ніг, тулуба, розведення ніг, затримка темпу, втрата рівноваги, сходження з місця під час приземлення, виконання силових елементів незначним ривком і навпаки
10. За середні (значні) помилки під час виконання вправ знімається
 - 0,2-0,3 бала
 - 0,3-0,4 бала
 - 0,5 бала
 - 0,1-0,2 бала
11. За допущення грубих (великих) помилок в гімнастиці знімається
 - більше 2 балів
 - від 0,4 до 0,1 бала
 - 0,5 бала
 - більше 1 бала
12. Зниження оцінки в балах за дрібні помилки складає
 - 0,05 бала

- 0,2 бала
 - 0,1 бала
13. Суддівство змагань на окремих видах гімнастики виду багатоборства здійснюється з
 - 5 балів
 - 10 балів
 - 12 балів
 14. Зв'язуючою ланкою між учасниками змагань і головною суддівською колегією є
 - суддя при учасниках
 - капітан команди
 - представник команди
 - тренер команди
 15. Кожний учасник змагань згідно з правилами не має права
 - користуватися своїми накладками, магнезією, каніфоллю тощо
 - на опробування приладу протягом 30-40 секунд
 - безпосередньо звертатися до старшого судді або в головну суддівську колегію
 16. Вкажіть, хто безпосередньо оцінює якість виконання вправ гімнастами
 - суддя при учасниках
 - головний суддя
 - головний секретар
 - судді
 17. Чи має право головний суддя зменшити або збільшити одну з оцінок, якщо розбіжність в оцінках більше від допустимої
 - має право
 - не має права
 - має право, але потрібно його погодити з суддівською колегією
 18. Вкажіть, хто дає дозвіл кореспондентам фотографувати учасників і брати у них інтерв'ю
 - суддя при учасниках
 - самі учасники
 - головний суддя
 - тренери
 19. Вкажіть, хто з названих осіб повинен чітко керувати всім процесом змагань, стежити за суворим виконанням правил учасниками і суддями
 - головний суддя
 - комендант змагань
 - суддя при учасниках
 - суддя інформатор
 20. До третього етапу підготовки змагань з гімнастики не належить
 - остаточне комплектування суддівських бригад, проведення нарад у суддівських бригадах, пробне практичне суддівство під час опробування приладів
 - проведення наради головної суддівської колегії з представниками і тренерами команд
 - заповнення робочих і зведених протоколів
 - розсилання положення про змагання
 21. Назвіть основний документ змагань
 - документи мандатної комісії
 - заявки
 - протоколи змагань
 - положення про змагання
 22. Який вид змагань передбачає повідомлення учасника програми змагань не раніше ніж за годину до них
 - відбіркові
 - навчальні
 - з листа
 - кубкові
 23. Некласифікаційні заняття з гімнастики проводяться за програмою
 - трьох видів багатоборства
 - вправи вибирають за бажанням учасників
 - шестиборства у хлопців і чотириборства у дівчат
 - зміст програми і кількість видів визначається залежно від умов
 24. Вкажіть, які з перерахованих, належать до основних засобів заключної частини уроку
 - вправи на гімнастичних приладах
 - загальнорозвивальні вправи, вправи з предметами
 - шиккування і перешикування, вправи на місці і у русі, ходьба, біг
 - повільна ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи
 25. Вкажіть, які з перерахованих, належать до основних засобів підготовчої частини уроку
 - вправи на гімнастичних приладах
 - елементи, поєднання і комбінації класифікаційної програми
 - шиккування і перешикування, вправи на місці і у русі, ходьба, біг
 26. Вкажіть, які з перерахованих, належать до основних засобів основної частини уроку
 - вправи на гімнастичних приладах
 - шиккування і перешикування, вправи на місці і у русі, ходьба, біг
 27. Зазначте, яка форма занять, з перерахованих, належить до неурочних форм занять
 - спортивно-тренувальні
 - лікувальні

- навчальні секційні уроки
 - фізкультурна хвилинка і фізкультурна пауза
28. Зазначте, яке завдання, з перерахованих, належить до виховних завдань уроку
- зміцнення певної групи м'язів
 - розвиток рухових якостей: сили, спритності, швидкості, гнучкості і витривалості
 - виховання в процесі занять моральних якостей і навичок правильної поведінки в колективі, сміливості, волі, рішучості, наполегливості, чесності тощо
29. зазначте, яка форма занять, з перерахованих, належить до урочних форм занять
- фізкультурна хвилинка і фізкультурна пауза
 - ввідна гімнастика
 - гімнастика до занять
 - загальної фізичної підготовки
30. Зазначте, яке завдання, з перерахованих, належить до освітніх завдань уроку
- використання після занять душі для загартування
 - зміцнення певної групи м'язів
 - формування і вдосконалення різноманітних рухових навичок як прикладного характеру, так і спеціальних гімнастичних, які мають спортивний напрям
31. Вкажіть, яка послідовність навчання стійки на передпліччях
- стійка на голові, стійка на голові і передпліччях, стійка на передпліччях з допомогою, самостійне виконання вправи
 - стійка на голові і передпліччях, стійка на передпліччях з допомогою, самостійне виконання вправи, самостійне виконання вправи
32. Зазначте, яке завдання, з перерахованих, належить до основних завдань уроку з гімнастики
- підготовка учнів до розв'язання основних завдань уроку
 - організація групи
 - зміцнення здоров'я дітей і забезпечення правильного гармонійного фізичного розвитку
33. Вкажіть, яка послідовність навчання "моста" з положення лежачи
- міст біля гімнастичної стінки, самостійне виконання вправи
 - виконання моста з положення лежачи з допомогою, міст біля гімнастичної стінки, самостійне виконання вправи
34. Вкажіть, яка послідовність навчання перевороту в сторону
- стійка на руках ноги нарізно біля стінки з опорою, стійка на руках ноги нарізно з підтримкою і коливанням у сторони, почергово переходячи в стійку на правій і лівій руці, переворот в сторону з допомогою, самостійне виконання вправи, перекиди в сторону в групуванні
 - перекиди в сторону в групуванні, стійка на руках ноги нарізно біля стінки з опорою, стійка на руках ноги нарізно з підтримкою і коливанням у сторони, почергово переходячи в стійку на правій і лівій руці, переворот в сторону з допомогою, самостійне виконання вправи
35. Вкажіть, яка послідовність навчання стійки на руках
- стійка на руках з допомогою, стійка на руках самостійно, стійка на лопатках, стійка на руках біля стінки з опорою ногами
 - стійка на голові, стійка на руках біля стінки з опорою ногами, стійка на руках з допомогою, стійка на руках самостійно, стійка на лопатках
 - стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках біля стінки з опорою ногами, стійка на руках з допомогою, стійка на руках самостійно
36. Вкажіть, яка послідовність навчання стійки на голові
- самостійне виконання, стійка в групуванні
 - стійка в групуванні, стійка зігнувшись силою, самостійне виконання, стійка махом однієї і поштовхом другої біля стінки
 - стійка махом однієї і поштовхом другої біля стінки, стійка з допомогою, стійка зігнувшись силою, самостійне виконання, стійка в групуванні
 - стійка в групуванні, стійка махом однієї і поштовхом другої біля стінки, стійка з допомогою, стійка зігнувшись силою, самостійне виконання
37. Вкажіть, яка послідовність навчання перекиду вперед у стійку на лопатках
- перекид уперед з похиленої площини, перекид уперед з допомогою, перекид уперед самостійно; перекид вперед у стійку на лопатках, групування з різних вихідних положень, переكاتи з різних вихідних положень
 - групування з різних вихідних положень, переكاتи з різних вихідних положень, перекид уперед з похиленої площини, перекид уперед з допомогою, перекид уперед самостійно; перекид вперед у стійку на лопатках
38. Вкажіть, яка послідовність навчання стійки на лопатках
- переكاتи з різних вихідних положень, переكات у стійку на лопатках у групуванні, перекиди вперед і назад, стійка на лопатках з підтримкою, стійка на лопатках самостійно
 - переكات у стійку на лопатках у групуванні, переكات у стійку на лопатках у групуванні, перекиди вперед і назад, стійка на лопатках з підтримкою, стійка на лопатках самостійно
39. Вкажіть, яка послідовність навчання перекиду назад
- виконання перекиду з допомогою, навчитися групуватися з різних вихідних положень, добре засвоїти переكاتи вперед і назад, самостійне виконання
 - навчитися групуватися з різних вихідних положень, добре засвоїти переكاتи вперед і назад, виконання перекиду з допомогою, самостійне виконання
40. Вкажіть, яка послідовність навчання перекиду вперед
- переكاتи з різних вихідних положень, групування з різних вихідних положень, перекид уперед з допомогою, перекид уперед з похиленої площини, перекид уперед самостійно
 - групування з різних вихідних положень, переكاتи з різних вихідних положень, перекид уперед з похилої площини, перекид уперед з допомогою, перекид уперед самостійно

41. Вкажіть, яка команда подається для шикуння в одну шеренгу
 - "В одну шеренгу – шикуйсь!"
 - "В одну шеренгу – ставай!"
42. Зазначте, яке положення долонь при виконанні рук вперед, назад і вгору
 - долоні догори
 - долоні донизу
 - долоні назовні
 - долоні всередину
43. Вкажіть, правильну послідовність записування вправ на гімнастичних приладах
 - вихідне положення, назва приладу, спосіб і напрям виконання, кінцеве положення вправи
 - спосіб і напрям виконання, назва приладу, вихідне положення, назва вправи, кінцеве положення вправи
 - назва приладу, вихідне положення, назва вправи, спосіб і напрям виконання, кінцеве положення вправи
44. Вкажіть, правильну послідовність записування вільних вправ
 - зміст вправи з визначенням рахунку, вихідне положення, назва вправи, музичний супровід
 - музичний супровід, назва вправи, вихідне положення, зміст вправи з визначенням рахунку
 - назва вправи, музичний супровід, вихідне положення, зміст вправи з визначенням рахунку
45. Вкажіть правильну послідовність записування загальнорозвивальних вправ
 - напрям рухів, порядковий номер вправи, вихідне положення, назва вправи, кінцеве положення
 - назва вправи, порядковий номер вправи, напрям рухів, вихідне положення, кінцеве положення
 - порядковий номер вправи, вихідне положення, назва вправи, напрям рухів, кінцеве положення
46. Зазначте, які упори відносяться до змішаних
 - упор на передпліччях
 - упор кутом
 - упор на руках
 - упор присівши
47. Зазначте, які упори відносяться до простих
 - упор присівши на нижній жердині
 - упор кутом
48. Зазначте, які виси відносяться до змішаних
 - вис на зігнутих руках
 - вис
 - вис присівши
49. Зазначте, які виси відносяться до простих
 - вис присівши
 - вис лежачи
 - вис стоячи
 - вис
50. Вкажіть, яка правильна команда при розрахунку для перешикування у три шеренги
 - "На перший, третій – розрахуйсь!"
 - "На перший, другий і третій – розрахуйсь!"
 - "По три – розподілись!"
51. Вкажіть, яка правильна команда при розподілі для перешикування у дві шеренги
 - "По два – розподілись!"
 - "На перший і другий – розрахуйсь!"
52. Вкажіть, як правильно подати команду при перешикуванні з однієї шеренги у дві
 - "В дві шеренги – ставай!"
 - "В дві шеренги – шикуйсь!"
53. Вкажіть, які положення рук є положеннями рук у горизонтальній площині
 - руки вниз
 - руки вгору
 - руки вперед
54. Вкажіть, які положення рук є положеннями рук у боковій площині
 - руки вперед
 - руки на пояс
55. Зазначте, які з цих положень рук є проміжними
 - руки назад
 - руки вперед
 - руки вперед-донизу
56. Вкажіть, які положення рук є положеннями рук у лицевій площині
 - руки назад
 - руки вперед
 - руки в сторони
57. Зазначте, які з цих положень рук є основними
 - руки перед грудьми
 - руки на пояс
 - руки вгору
58. Вкажіть, який з названих видів гімнастики відноситься до прикладних
 - основна гімнастика
 - атлетична гімнастика
 - спортивна гімнастика
 - гімнастика на виробництві
59. Вкажіть, який з названих видів гімнастики відноситься до спортивних

- лікувальна гімнастика
 - акробатика
 - гігієнічна гімнастика
60. Вкажіть, який з названих видів гімнастики відноситься до загальнорозвиваючих
- гімнастика на виробництві
 - спортивна гімнастика
 - гігієнічна гімнастика

Тема :: Теорія і методика туристичної роботи

61. Ранг змагань у спортивному туризмі визначається
 - кількістю і складністю природних перешкод
 - категорією складності змагань
 - ступенем складності змагань
 - кваліфікацією учасників змагань
62. За характером побудова маршруту туристського походу може бути
 - категорійним, ступеневим, класифікаційним
 - лінійним, лінійно-радіальним, кільцевим
 - точковим, площинним, предметним
 - основним, підготовчим, запасним
63. За масштабом спортивні змагання з туризму поділяються на
 - підготовчі, основні, класифікаційні, відбіркові
 - особисті, командні, особисто-командні
 - дитячі, юнацькі, студентські, дорослі
 - зональні, обласні, міські, районні
64. Групове проходження туристського маршруту різної категорії або ступеню складності за найкоротший час визначається як
 - туризм
 - туристський спортивний похід
 - туристський похід
 - змагання з туризму
65. Які показники є основними показниками ступеню розвитку координації рухів туриста
 - збудливість, лабільність нервових процесів
 - рухливість суглобів, еластичність м'язів
 - функціональна стійкість та економність функцій організму
 - точність виконання рухів у просторі, часі; точність м'язових зусиль, час витрачений на засвоєння нових рухів
66. Які фактори обумовлюють рівень розвитку швидкості туриста
 - функціональна стійкість організму до втоми
 - психологічні, гормональні, хімічні
 - еластичність м'язів, рухливість суглобів
 - рухливість нервових процесів, енергетичні ресурси, вольові зусилля
67. Психологічної підготовки туриста це
 - здатність туриста засвоювати найбільш раціональні способи виконання технічних дій в умовах походу
 - здатність проявляти силові зусилля, підтримувати швидкість, витривалість, гнучкість, координацію рухів в складних умовах походу
 - здатність швидко засвоювати нові рухи і адаптуватися в екстремальних умовах походу
 - здатність долати труднощі у ході тренувальної і змагальної діяльності
68. До вольових якостей туриста відносяться
 - етика поведінки, стиль спілкування, взаєморозуміння
 - сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація
 - дружба, колективізм, повага, довіра, чесність
 - цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самовладання
69. Яку фізичну якість туриста характеризує здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою
 - спритність
 - витривалість
 - гнучкість
 - силу
70. Види туристичного біваку
 - спеціальний, особистий, груповий, загальний
 - груповий, індивідуальний, коловий
 - зручний, надійний, захищений, комфортний
 - короткотривалий, довготривалий, аварійний, груповий, на рівнинному або гірському рельєфі
71. Техніка подолання водних переправ над водою передбачає такі дії
 - на човні, на плоту, вплав різними способами
 - переправа вброд, стройовим, груповим, коловим способом
 - переправа по колоді, камінню, індивідуально, груповим способом
 - навісна переправа, перильна переправа, по колоді, по камінню, "маятник"
72. Природоохоронна робота з учнями спрямована на
 - топографічну підготовку туристів
 - охорону здоров'я туристів та забезпечення їх безпеки під час походу
 - формування спеціальних знань, вмінь і навичок в орієнтуванні на місцевості
 - формування спеціальних знань, вмінь і навичок по охорону навколишнього середовища
73. Основними критеріями технічної підготовленості туриста є
 - цілеспрямованість, наполегливість, стійкість, впевненість, рішучість
 - поступовість, систематичність, послідовність, доступність
 - рівне володіння технікою в складних умовах походу
 - ефективність, раціональність, стабільність, варіативність, економність
74. Фізична підготовка туриста забезпечує

- здатність вести спортивну боротьбу з метою досягнення високих результатів
 - оволодіння найбільш раціональними способами виконання рухових дій
 - формування спеціальних знань, вмінь, навичок
 - розвиток фізичних якостей туриста шляхом підвищення функціональних можливостей організму
75. Загальна характеристика координації рухів туриста це
- здатність виконувати роботу за мінімальний проміжок часу
 - здатність виконувати роботу тривалий час без зниження її інтенсивності
 - здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою
 - здатність швидко оволодіти складно-координаційними точними руховими діями або перебудувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла
76. До методів виховання швидкості туриста належать
- безперервної, рівномірної вправи
 - метод стандартної вправи
 - метод повторно-регресуючої вправи
 - метод варіативної, інтервальної вправи
77. При вихованні силових здібностей туриста застосовують такі засоби
- вправи на просту, складову реакцію, на частоту рухів
 - вправи помірної, великої, максимальної потужності
 - ігри, єдиноборства, спеціально-підготовчі вправи
 - вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
78. Які компоненти виділяють у структурі волі туриста
- індивідуальний, груповий, спеціальний
 - навчальний, тренувальний, змагальний
 - підготовчий, основний, заключний
 - пізнавальний, емоційний, виконавчий
79. За якими показниками здійснюється контроль тактичної підготовленості туриста
- динамічні, статичні, кінематичні
 - антропометричні, функціональні
 - зріст, вага, вік, стать, рівень підготовленості
 - загальний обсяг дій, їх різнобічність, раціональність, ефективність
80. Техніка страхування – це сукупність технічних дій і прийомів, спрямованих на
- влаштування ночівлі і відпочинку туристів
 - подолання місцевості з різним рельєфом
 - забезпечення пошукових і транспортувальних робіт
 - збереження здоров'я і життя туристів
81. З якими видами спортивної підготовки взаємопов'язана технічна підготовка туриста
- тренувальна, змагальна, відновлювальна
 - фізіологічна, морфофункціональна, фізична
 - теоретична, тактична, фізична, психологічна
 - спеціальна, змагальна, допоміжна
82. Краєзнавча робота з учнями спрямована на
- оволодіння прийомами орієнтування на місцевості
 - оволодіння технікою подолання природних перешкод
 - оволодіння технікою тренування на місцевості
 - вивчення природи, культури, традицій рідного краю
83. Теоретична підготовка туриста забезпечує
- здатність регулювати стан організму в екстремальних умовах походу
 - розвиток фізичних якостей шляхом підвищення функціональних можливостей систем організму туриста
 - процес оволодіння технікою виконання рухових дій в умовах походу
 - формування спеціальних знань, вмінь та навичок
84. Засобами виховання швидкості туриста є
- загальні, спеціальні, підготовчі вправи
 - вправи активні, пасивні, статичні, махові
 - вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - вправи максимальної, субмаксимальної інтенсивності
85. Методами виховання витривалості туриста є
- словесний, наочний
 - методи максимальних динамічних зусиль
 - ігровий, змагальний
 - рівномірний, повторний, перемінний, коловий
86. Факторами, які обумовлюють рівень розвитку сили туриста є
- біоенергетичні ресурси, функціональні властивості
 - збудливість, лабільність нервових процесів
 - рухливість суглобів, еластичність м'язів
 - структура м'язів, м'язова маса, реактивність м'язів
87. На які види поділяється тактична підготовка
- статичну, динамічну
 - загальну, спеціальну
 - тренувальну, змагальну
 - підготовчу, основну
88. Вольова підготовка туриста характеризує
- здатність орієнтуватися в складних умовах походу

- рівень розвитку фізичних якостей туриста
 - здатність проявляти високу культуру поведінки, стиль спілкування, етику взаємостосунків
 - здатність до активного прояву свідомості, що регулює поведінку туриста в умовах походу
89. За призначенням вогнища бувають
- святковий, сигнальний
 - коловий, радіальний, лінійний, спеціальний
 - колодязь, курінь, зіронька, тайговий, камін
 - для приготування їжі, сушки одягу, обігріву
90. Техніка подолання водних перешкод поділяється на
- техніку переправ стрийовим, груповим способом
 - техніку переправ індивідуальним, груповим, коловим способом
 - техніку переправ над водою, по воді і вплав
 - техніку переправ і техніку сплавів
91. Метою спортивної підготовки туриста є
- підготовка туриста до досягнення високих результатів у подоланні місцевості з різним рельєфом
 - виховання всебічно гармонійно розвинутої особистості
 - оздоровлення організму і організація вільного часу та культурного відпочинку
 - фізичне та психічне удосконалення людини та підготовка до досягнення високих спортивних результатів у подоланні природних перешкод різної категорії та ступеню складності
92. Загальна теоретична підготовка забезпечує формування системи спеціальних знань з організації
- комплектування групи та розподілу обов'язків
 - бівачних робіт, влаштування ночівлі
 - краєзнавчої, природоохоронної, суспільно-громадської роботи
 - топографічної підготовки, орієнтування на місцевості
93. До засобів виховання витривалості туриста належать
- загальні, спеціальні, підвідні вправи
 - вправи активні, пасивні, статичні, динамічні
 - вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - вправи великої, помірної, перемінної інтенсивності з активним функціонуванням всіх ланок опорно-рухового апарату
94. Швидкісні здібності туриста проявляються як
- загальна, спеціальна, повторна
 - аеробна, анаеробна
 - абсолютна, відносна, вибухова
 - швидкість реакції, частота рухів, швидкість окремої рухової дії
95. До моральних якостей туриста відносяться
- витримка, самовладання, ініціатива, творчість
 - сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація
 - рішучість, сміливість, наполегливість, цілеспрямованість
 - дружба, колективізм, повага, довіра, чесність
96. Види силових здібностей туриста
- стандартна, повторна, перемінна
 - аеробна, анаеробна, загальна, спеціальна
 - абсолютна, відносна, вибухова, швидкісна
 - активна, пасивна, статична, динамічна
97. Які існують способи розпалювання вогнища
- для приготування їжі, сушки одягу, обігріву, святковий, сигнальний
 - загальний, індивідуальний, спеціальний
 - коловий, індивідуальний, груповий
 - колодязь, курінь, зіронька, тайговий, камін
98. З якими видами спортивної підготовки взаємопов'язана тактична підготовка
- фізіологічною, морфо-функціональною, кінематичною, динамічною
 - загальною, спеціальною, спортивною
 - тренувальною, змагальною, відновлювальною
 - теоретичною, технічною, фізичною, психологічною
99. Теоретичну підготовку туриста поділяють на
- змагальну, тренувальну
 - навчальну, тренувальну
 - підготовчу, основну
 - загальну, спеціальну
100. Технічна підготовка туриста забезпечує
- розвиток морально-вольових якостей
 - розвиток фізичних якостей та збільшення функціональних можливостей організму
 - оволодіння тактичними діями і прийомами
 - оволодіння найбільш раціональними способами виконання технічних дій і прийомів
101. Техніка подолання гірського рельєфу забезпечує виконання туристом
- бівачних робіт по влаштуванню ночівлі і розпалюванню вогнища
 - страховки індивідуальної, групової, само страховки
 - частоти, швидкості, координації, витривалості, сили
 - підйомів, спусків, траверсу, схилів різного характеру
102. Які види діяльності охоплює система спортивної підготовки туриста
- загально-підготовча, спеціально-підготовча

- фізична, спортивна, підготовча, тренувальна
 - теоретична, фізіологічна, функціональна
 - тренувальна, змагальна, відновлювальна
103. Які фактори обумовлюють рівень розвитку витривалості туриста
- збудливість, лабільність нервових процесів
 - центрально-нервові, функціональні, гормональні
 - рухливість суглобів, еластичність м'язів
 - функціональні можливості дихальної, серцево-судинної системи, енергетичні ресурси, психологічні фактори
104. Загальна характеристика швидкості туриста як фізичної якості - це
- здатність тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності
 - здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою
 - здатність долати зовнішній опір, або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
 - здатність виконувати рухи за мінімальний проміжок часу з максимальною швидкістю і частотою рухів
105. Яку фізичну якість характеризує здатність туриста долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль
- гнучкість
 - швидкість
 - силу
 - витривалість
106. Тактична підготовка туриста це
- педагогічний процес, який забезпечує формування у туристів важливих морально-вольових якостей, а також здатності до прийняття правильних рішень в екстремальних умовах походу
 - педагогічний процес, який спрямований на оволодіння найбільш раціональними способами володіння технічними прийомами і діями у відповідності до умов походу
 - педагогічний процес по формуванню системи спеціальних знань, вмінь, навичок по подоланню місцевості з різним рельєфом
 - педагогічний процес, який формує здатність туриста здійснювати цілеспрямовані дії щодо ефективного вирішення цілей і завдань походу, а також забезпечувати безаварійність походу
107. Техніка бівачних робіт поділяється на
- техніку страхування та транспортування
 - загальну, спеціальну
 - індивідуальну, групову
 - техніку влаштування ночівлі та розпалювання вогнища
108. Зазначте, якими характеристиками рухів обумовлена техніка подолання рівнинного рельєфу
- цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, впевненість, самостійність
 - сила, витривалість, координація рухів, швидкість, гнучкість
 - швидкість руху, темп руху, частота рухів, ритм рухів, чергування навантаження з відпочинком
109. Туристичне спорядження поділяється на
- основне, допоміжне, спеціальне
 - підготовче, тренувальне, змагальне
 - основне, спеціальне, додаткове
 - групове, особисте, спеціальне
110. Зазначте види спортивної підготовки туриста
- морально-вольова, фізична, психологічна, фізіологічна
 - теоретична, фізіологічна, психологічна, вольова
 - змагальна, тренувальна, відновлювальна
 - теоретична, технічна, тактична, фізична, психологічна
111. Зазначте, яка з перелічених відповідей дає характеристику загальної витривалості туриста як фізичної якості
- здатність організму протистояти втомі при виконанні координаційно-складних та техніко-тактичних дій
 - здатність виконувати роботу швидкісного характеру в зонах максимальної і субмаксимальної інтенсивності
 - здатність організму протистояти втомі у м'язовій роботі з максимальним силовим напруженням
 - здатність виконувати тривалий час роботу помірної інтенсивності з функціональною активністю основних систем організму людини
112. До засобів виховання гнучкості туриста належать
- загальні, спеціально-підготовчі вправи
 - вправи великої, помірної, максимальної потужності, статичні, динамічні
 - вправи із зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера
 - вправи на розтягування, пружинні, махові, фіксовані, активні, пасивні, статичні
113. До фізичних якостей туриста належать
- амплітуда, траєкторія, темп, ритм рухів
 - фізичні вправи, природні, гігієнічні фактори
 - загальні, підвідні, підготовчі, розвиваючі вправи
 - сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів
114. Зазначте, загальна психологічна підготовка туриста спрямована на
- виховання важливих фізичних якостей туриста
 - здатність проявляти силові зусилля, швидкість, витривалість, силу, гнучкість, координацію в умовах походу, що змінюються
 - виховання важливих морально-вольових якостей туриста
 - підвищення функціональних можливостей систем організму в складних умовах походу
115. Техніка рятувальних робіт – це сукупність технічних дій і прийомів спрямованих на
- забезпечення організованого відпочинку і ночівлі туристів
 - забезпечення страхування туристів

- організацію пошукових і транспортувальних робіт
 - забезпечення охорони здоров'я і безпеки туристів
116. Техніка бівачних робіт представляє сукупність технічних дій і прийомів по
- виконання рятувальних і транспортувальних робіт
 - забезпечення страховки з метою збереження здоров'я і життя туристів
 - подолання рівнинного і гірського рельєфу
 - влаштування ночівлі і відпочинку туристів
117. Техніка подолання природних перешкод поділяється на
- техніку бівачних робіт, техніку влаштування ночівлі, техніку страховки
 - техніку подолання водних переправ, над водою, по воді і вплав
 - складну, просту, подолання рівнинного рельєфу, подолання гірського рельєфу
 - техніку подолання рівнинного рельєфу: легкопрохідного і складно прохідного й техніку подолання гірського рельєфу
118. Зазначте що, забезпечує психологічна підготовка туриста
- формування спеціальних знань, вмінь, навичок
 - виховання фізичних якостей
 - здатність подолати труднощі в ході тренувальної і змагальної діяльності
 - оволодіння найбільш раціональними способами виконання технічних дій і прийомів
119. Найбільш оптимально вважається туристична група в кількості
- 10-20 туристів
 - 3-6 туристів
 - 5-10 туристів
 - 6-15 туристів
120. Система спортивної підготовки туриста це
- специфічний процес, який складається із різних видів діяльності туриста: змагальної, тренувальної, відновлювальної і забезпечує його підготовку до досягнення високих спортивних результатів
 - специфічний процес підготовки туриста для досягнення високих спортивних результатів
 - педагогічний процес, який забезпечує розвиток фізичних якостей і формування спеціальних знань, вмінь і навичок з метою досягнення високих спортивних результатів
 - педагогічний процес, який охоплює теоретичну, технічну, тактичну, фізичну і психологічну підготовку туриста, включає різні види діяльності: тренувальну, змагальну і відновлювальну й забезпечує підготовку туриста до досягнення високих спортивних результатів

Тема :: Спортивні ігри з методикою викладання

121. 11-метровий м'яч призначається при порушеннях виконаних
 - при порушенні дисциплінарних санкцій (жовтої та червоної картки)
 - за межами карного майданчика, коли м'яч у грі
 - у межах карного майданчика, коли м'яч у грі
122. Червона картка у футболі надається у випадку за
 - недотримання необхідної відстані при виконанні кутового чи ін. удару
 - навмисна гра рукою, що завадила супернику забити гол
 - друге попередження протягом того самого матчу
 - затягування поновлення гри
123. Радіус кола на футбольному полі становить
 - 9,15 метрів
 - 6,15 метрів
 - 18,15 метрів
124. Першим президентом Всеукраїнської спортивної громадської організації «Федерація футболу України» було затверджено
 - Банніков Віктор Максимович
 - Пустовойтенко Валерій Павлович
 - Суркіс Григорій Михайлович
125. Заміна воротаря може бути
 - будь-яким гравцем, під час гри
 - лише запасним воротарем, з дозволу судді під час зупинки гри
 - будь-яким гравцем, з дозволу судді під час зупинки гри
126. Гол у футболі зараховується коли
 - м'яч перетнув частину лінії воріт, розташовану між стійками і під перекладиною, і при цьому команда, що забила гол, порушила правила
 - м'яч забитий безпосередньо після вкидання
 - м'яч випадково попадає у суддю, розташованого в межах поля, і попадає у ворота
 - м'яч цілком перетнув лінію воріт, розташовану між стійками і під перекладиною, і при цьому команда, що забила гол, не порушила правил
127. Заміна в футболі відбувається
 - біля середньої лінії поля і тільки під час гри
 - під час зупинки гри у місці розміщення команди
 - біля середньої лінії поля і тільки під час зупинки гри
128. Всеукраїнська громадська незалежна спортивна організація – Федерація футболу України заснована
 - 13 грудня 1991 року
 - 6 березня 1991 року
 - 2 березня 1998 року
129. Що повинен зробити суддя, коли гравець під час гри закуриє цигарку чи розмовляє по телефону
 - видалити гравця
 - зробити попередження за неспортивну поведінку
 - продовжити гру
130. Футбольний матч складається
 - з двох рівних таймів по 45 хвилин
 - з двох рівних таймів по 40 хвилин
 - з двох рівних таймів по 55 хвилин
131. Між таймами період триває
 - 15 хв.
 - 10 хв.
 - 20 хв.
132. Які розміри футбольних воріт
 - 7,32 м x 2,44 м
 - 7,44 м x 2,64 м
 - 6,32 м x 2,22 м
133. В якому році була створена ФІФА
 - 1912 р.
 - 1904 р.
 - 1902 р.
134. В якому році змагання з футболу стали Олімпійським видом спорту
 - 1904 р.
 - 1912 р.
 - 1916 р.
 - 1908 р.
135. Вилучений гравець волейболу
 - сидить в зоні покарання до кінця матчу
 - покидає майданчик і сидить на лавці команди
 - сидить в зоні покарання до кінця партії
136. Яка країна рахується засновником футболу
 - Франція
 - Бразилія

- Англія
 - Іспанія
137. До техніки гри у волейбол належить
- ловіння і передача м'яча у стрибку
 - приймання і передача м'яча двома руками від грудей
 - приймання і передача м'яча двома руками зверху
138. Волейбол почав поширюватися в Україні з
- 1917 р.
 - 1945 р.
 - 1925 р.
139. Батьківщиною волейболу є
- Японія
 - США
 - Росія
140. Скільки замінів може зробити Ліберо в сеті
- 6
 - 12
 - без обмежень
141. Скільки часу продовжується технічний тайм-аут
- 60 секунд
 - 90 секунд
 - 30 секунд
142. Ліберо був учасником спроби блокування
- це помилка
 - це дозволяється
 - попередити ліберо
143. Хто має право виносити покарання
- тільки перший суддя
 - тільки другий суддя
 - і перший, і другий суддя
144. Тренер команди попросив два тайм-аути підряд, суддя не задовільнив його прохання
- з дозволу головного судді
 - суддя вирішив невірною
 - суддя вирішив вірно
145. До техніки гри у волейбол відноситься
- ловіння м'яча
 - зупинка м'яча
 - прийом і передача м'яча
146. Гравець торкнувся майданчика суперника. Де помилка
- ступнею за лінією
 - коліном
 - ступнею на лінії
147. Яка максимальна кількість ударів (окрім блокування) дозволяється зробити команді для повернення м'яча через сітку
- три
 - два
 - чотири
148. Хто з членів команди має право звертатися до суддів за дозволом на перерви або заміни під час гри
- тренер
 - капітан
 - всі члени команди
149. Висота сітки для чоловіків та жінок
- висота 2,40 м для чоловіків 2,22 м для жінок, вимірюється по середині сітки, по краях 3 см
 - висота 2,50 м для чоловіків 2,24 м для жінок, вимірюється по середині сітки, по краях 5 см
 - висота 2,43 м для чоловіків 2,24 м для жінок, вимірюється по середині сітки, по краях 2 см
150. Які розміри ігрового волейбольного майданчика
- 20 x 9 м
 - 16 x 8 м
 - 18 x 9 м
151. У програму Олімпійських ігор волейбол був включений
- 1964 р. Токіо
 - 1972 р. Мельбурн
 - 1980 р. Москва
152. Розміри воріт: висота, ширина
- 2:3 м
 - 3:2 м
 - 2:2 м
 - 3:3 м
153. Якщо судді констатують, що секундометрист подав фінальний сигнал (на закінчення тайм або гри) дуже рано, то вони зобов'язані
- закінчити гру
 - покарати секундометриста

- залишити гравців на майданчику та дограти час, що залишився
- 154. Лінія вільних кидків має відстань
 - 7 м
 - неважлива відстань
 - 9 м
- 155. Скільки суддів призначається на кожну гру з різними правами
 - чотири
 - два
 - три
- 156. Скільки гравців має право знаходитись на полі однієї команди
 - не більше чотирнадцяти
 - не більше шести
 - не більше п'яти
 - не більше семи
- 157. Чи вважається помилкою, якщо воротар при відбиванні м'ячів стоїть на лінії воріт у гандболі
 - так
 - ні
- 158. Зона заміни відбувається у межах
 - 2,5 м
 - 1,5 м
 - 4,5 м
 - 3,5 м
- 159. Ігровий час починається
 - сиреною
 - сигналом хронометриста
 - свистком судді
- 160. Чемпіонат світу по гандболу серед жіночих команд проводились з
 - 1948 р.
 - 1979 р.
 - 1957 р.
- 161. Яку максимальну кількість гравців по команді дозволяється подати у заявку
 - 14 чол.
 - 12 чол.
 - 16 чол.
- 162. Тривалість гри у гандбол в офіційних змаганнях триває
 - 2 x 30 хв.
 - 2 x 20 хв.
 - 2 x 15 хв.
- 163. Чи дозволяється робити заміну воротаря перед виконанням штрафного кидка
 - так
 - ні
- 164. Скільки кроків з м'ячем може зробити гравець
 - 6
 - 3
 - 2
 - 4
- 165. У якому році в Амстердамі була створена Міжнародна аматорська федерація гандболу (ІАГФ)
 - 1928 р.
 - 1936 р.
 - 1944 р.
- 166. Якщо фол був зроблений одночасно із сигналом про закінчення гри, то
 - штрафні кидки не виконуються
 - штрафні кидки мають бути виконані
- 167. Право просити хвилинну перерву має
 - будь-який гравець команди
 - тренер
 - капітан команди
- 168. Якщо м'яч влучає у кошик, але кидок не зараховують, то введення м'яча у гру повинне робитись
 - із-за лицевої лінії
 - із-за бокової лінії
- 169. Права суддів починають діяти, коли вони з'являються на майданчику
 - за 20 хв. до початку гри
 - за 10 хв. до початку гри
 - за 15 хв. до початку гри
- 170. Гравець має можливість здобути для своєї команди 3 очка за кидок у грі баскетбол, якщо він виконується з відстані не менше
 - 6,5 м
 - 5 м
 - 6,25 м
- 171. У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається
 - 7 гравців
 - 5 гравців

- 6 гравців
172. До техніки переміщень гравця відноситься
- перехват м'яча
 - передачі м'яча
 - кидок м'яча у кошик
 - біг, стрибки, повороти
173. До яких тактичних дій у баскетболі належить взаємодія 2-3 гравців
- індивідуальних
 - командних
 - групових
174. Чи входять у розміри майданчика лінії, що обмежують
- так
 - ні
175. Роком зародження баскетболу вважається
- 1897 р.
 - 1885 р.
 - 1893 р.
 - 1891 р.
176. В якому році змагання з баскетболу у чоловіків стали Олімпійським видом спорту
- 1930 р.
 - 1950 р.
 - 1936 р.
 - 1917 р.
177. Вкажіть прийом, який відноситься до техніки гри баскетбол у нападі
- подача м'яча
 - перехват м'яча
 - вибивання м'яча
 - кидок м'яча у кошик
178. З якого року баскетбол почав поширюватись в Україні
- з 1930 р.
 - з 1935 р.
 - з 1921 р.
 - з 1917 р.
179. Батьківщиною баскетболу є
- Росія
 - Шотландія
 - США
 - Англія
180. До прийомів техніки гри в баскетбол відносяться
- нападаючий удар
 - ведення м'яча
 - верхня пряма подача
 - ловіння і передача м'яча

Тема :: Теорія і методика фізичного виховання

181. Яка група завдань фізичного виховання передбачає вдосконалення фізичного розвитку людини, її загартування, удосконалення будови тіла й формування постави
 - Завдань з оптимізації розвитку фізичних якостей
 - Виховних завдань
 - Освітніх завдань
 - Оздоровчих завдань
182. Яка фітнес-програма заснована на видах вправ силової спрямованості
 - Акваджогінг
 - Хай-імпакт
 - Аеробіка
 - Каланетика
183. Який віковий період відносять до зрілого віку у чоловіків
 - 21–55 років
 - 22–60 років
 - 21–60 років
 - 19–45 років
184. Для якої вікової категорії нетренованих людей пульсове навантаження занять має становити не більше 150 уд/хв
 - 50–59 років
 - 30–39 років
 - 40–49 років
 - 60–69 років
185. Яка тривалість ранкової фізичної зарядки для військовослужбовців строкової служби у літній період
 - 30 хв
 - 20 хв
 - 50 хв
 - 25 хв
186. Яким професіям може бути рекомендований вид спорту «Стрибки на батуті» як засіб ППФП
 - Ткачам, піаністам
 - Агрономам, столярам
 - Шоферам, металургам
 - Пожежникам, гірничорятувальникам
187. Вкажіть вік військовослужбовців, який відносять до першої групи розподілу для занять і виконання нормативів із фізичної підготовки
 - До 35 років
 - До 40 років
 - До 30 років
 - До 25 років
188. На які відділення розподіляються студенти вищих навчальних закладів для проведення занять фізичної культури
 - Гармонійного і дисгармонійного розвитку
 - За спортивними інтересами
 - Спортивне, основне, підготовче
 - Основне, спортивне, спеціальне медичне
189. Які навчальні модулі є обов'язковим для вивчення учнями професійно-технічних навчальних закладів згідно діючої навчальної програми з фізичної культури
 - Теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка, спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика
 - Теоретико-методичні знання, спеціальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка
 - Теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка
 - Теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, спортивна досконалість
190. Вкажіть оздоровче завдання для учнів середнього шкільного віку
 - Формувати знання про здоровий спосіб життя
 - Сприяти розвитку швидкості
 - Збагачувати руховий досвід школярів
 - Знижувати негативні прояви у фізичному стані, викликаних статевим дозріванням
191. Який відсоток часу відводять у старшому шкільному віці на розвиток рухових якостей
 - 80 % навчального часу
 - 70 % навчального часу
 - 30 % навчального часу
 - 50 % навчального часу
192. Який віковий період відносять до дошкільного віку
 - 4 - 6 (7) роки
 - 3 – 6 (7) роки
 - 1 – 6 (7) роки
 - 2 - 6 (7) роки
193. Для якого віку фізкультурне заняття урочного типу триває 15-20 хвилин
 - Молодшого шкільного віку
 - Старшого дошкільного віку
 - Молодшого дошкільного віку
 - Грудного віку

194. Який метод переважно використовують для розвитку загальної витривалості у молодшому шкільному віці
- Колове тренування
 - Безперервно-прогресуючий метод
 - Безперервно-стандартизований метод
 - Ігровий метод
195. Коли в Україні започаткували роботу центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
- 2011 рік
 - 2003 рік
 - 1999 рік
 - 2008 рік
196. Коли проводився Всеукраїнський місячник з облаштування та упорядкування спортивних майданчиків за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення «Спорт для всіх–спільна турбота»
- 1–30 квітня
 - 1–31 березня
 - 1–30 вересня
 - 1–31 жовтня
197. Як називається людина протягом перших 2 місяців підготовки у «Пласті»
- Пташка
 - Соколення
 - Орля
 - Спостерігач
198. Яку іншу назву має Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Джура»
- «Сокіл»
 - «Орля»
 - «Січ»
 - «Котигорошко»
199. Які організації учнівської молоді відносять до громадських
- "Пласт"
 - ДЮСШ
 - Загальноосвітні навчально-виховні заклади
 - Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
200. До якого рівня компетентності відноситься оцінка у 5 балів (за 12-бальною шкалою у школі)
- Середнього
 - Високого
 - Початкового
 - Достатнього
201. У який період не здійснюється прийом навчальних нормативів учнів загальноосвітніх навчальних закладів з метою адаптації до навантажень на уроках фізичної культури
- У період з 1 по 20 вересня
 - У період з 1 по 15 жовтня
 - У період з 1 по 1 жовтня
 - У період з 1 по 15 вересня
202. Скільки навчальних «шкіл» вивчають учні 1-4 класів згідно програми з фізичної культури 2011 року
- Шість
 - Скільки вибере учитель
 - Сім
 - Чотири
203. Які навчальні модулі обов'язково вивчають учні 5-11 класів згідно діючої програми з фізичної культури
- Легка атлетика, футбол, гімнастика, загальна-фізична підготовка
 - Які вибере учитель
 - Легка атлетика, волейбол, гімнастика, загальна-фізична підготовка
 - Теоретико-методичні знання, загальна-фізична підготовка
204. Яка тривалість фізкультурних свят для учнів старшого шкільного віку
- До 3,5 год
 - До 2,5 год
 - До 1,5 год
 - До 3 год
205. Назвіть державні документи планування фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчально-виховних закладів
- Конспект уроку, робочий план
 - Календар спортивно-масових заходів, розклад занять секцій
 - План-графік на рік
 - Навчальний план, навчальна програма
206. Яка пішохідна віддаленість місця проведення "Дня здоров'я" для школярів середнього шкільного віку
- 3-5 км
 - До 1,5 км
 - 5-7 км
 - 7–8 км
207. Скільки часу триває фізкультурна хвилинка у молодших класах
- 3-5 хв
 - 4-10 хв
 - 1-3 хв
 - 2-3 хв

208. Яким співвідношенням визначається моторна щільність уроку фізичної культури
- Сума часу, витраченого на відновлення поділеного на час уроку і помноженого на 100 %
 - Сума нерационально витраченого часу поділеного на час уроку і помноженого на 100 %
 - Сума часу, витраченого на виконання вправ поділеного на час уроку і помноженого на 100 %
 - Сума рационально витраченого часу поділеного на час уроку і помноженого на 100 %
209. Вкажіть типи уроків фізичної культури за ознакою характеру освітніх завдань
- Загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки
 - Лікувальні, оздоровчі, спортивно-тренувальні
 - Предметні, комплексні
 - Ознайомлення, навчальні, закріплення, контрольні, комбіновані
210. Назвіть заняття, які відносяться до позакласних позаурочних форм
- Гімнастика до занять, рухливі перерви, години здоров'я, фізкультхвилинки
 - Тренувальні, навчальні, контрольні заняття
 - Предметні, комплексні заняття
 - Спортивні секції, спортивні змагання, спортивні вечори, фізкультурні свята, День здоров'я
211. Який показник хронометражу використовують для визначення загальної щільності уроку фізичної культури
- Суму часу, витраченого на відновлення
 - Суму часу, витраченого на виконання вправ
 - Суму часу, витраченого на показ та пояснення вправ
 - Суму нерационально витраченого часу (простоїв)
212. Яка верхня межа ЧСС в основній частині уроку з фізичної культури для учнів основної медичної групи
- 110-130 уд/хв
 - 130-150 уд/хв
 - 170-180 уд/хв
 - 80-90 уд/хв
213. Назвіть основний метод оцінки ефективності уроку фізичної культури
- Тестування фізичної підготовленості учнів
 - Анкетування учнів
 - Оцінка уроку учнями
 - Хронометрування уроку
214. У якому шкільному віці на уроках фізичної культури частіше застосовують фронтальний метод організації учнів
- Середньому
 - Старшому
 - Однаково часто в усіх
 - У молодшому
215. Вкажіть, що характеризує структуру уроку фізичної культури
- Характер фізичних вправ, величина фізичного навантаження
 - Характер діяльності вчителя та учнів
 - Керівна роль учителя, дидактична спрямованість, постійний склад учнів
 - Кількість складових частин уроку, їх призначення та тривалість
216. Які є методи організації діяльності учнів на уроці фізичної культури
- Словесний, наочний, практичний
 - Інтервальний, поточний, варіативний
 - Одночасний, безперервний, прогресуючий
 - Фронтальний, груповий, індивідуальний
217. Яку здібність визначає тест "Біг на місці 5 с"
- Швидкісну силу
 - Швидкісну витривалість
 - Швидкість простої реакції
 - Частоту рухів
218. Яку здібність визначає тест "Вис на зігнутих руках"
- Загальну витривалість
 - Вибухову силу
 - Динамічну силу
 - Силу витривалість
219. Через який термін рекомендується змінювати програми тренувальних навантажень при розвитку рухових якостей для середньо підготовлених осіб
- 10-12 тижнів занять
 - 6-8 тижнів занять
 - 2-3 тижнів занять
 - 4-6 тижнів занять
220. При розвитку якої рухової якості переважають вправи балістичного характеру
- Спритності
 - Загальної витривалості
 - Швидкісної витривалості
 - Вибухової сили
221. Вкажіть "Жорсткий" інтервал відпочинку при повторному виконанні вправи
- Відновлення частоти серцевих скорочень до 90-100 уд/хв
 - Відновлення частоти серцевих скорочень до 140-160 уд/хв
 - Відновлення частоти серцевих скорочень до 110-120 уд/хв
 - Відновлення частоти серцевих скорочень до 120-140 уд/хв
222. Вкажіть найбільш правильну групу засобів розвитку спритності

- Вправи активні, пасивні, махові, на координацію
 - Вправи помірної, великої, перемінної інтенсивності, на точність рухів
 - Рухливі ігри, вправи великої і помірної інтенсивності
 - Вправи зі зміною умов і способів виконання, зі зміною напрямків і швидкості руху
223. Який вік є найсприятливішим (сенситивним) періодом для комплексного розвитку координаційних здібностей
- 15-17 років
 - 5-7 років
 - 12-15 років
 - 6-12 років
224. Яка група факторів найбільш визначає розвиток швидкісних здібностей
- Психологічні, гормональні, еластичність м'язів
 - Функціональна стійкість організму до втоми
 - Еластичність м'язів; стан кардіореспіраторної системи
 - Рухливість нервових процесів, енергетичні, вольові зусилля
225. Назвіть засоби розвитку загальної витривалості
- Вправи активні, пасивні, статичні, динамічні, тривалі ігри
 - Вправи високої, помірної інтенсивності, змагальні, спеціальні, зі зміною умов виконання, зі зміною напрямків і способів виконання
 - Вправи максимальної, субмаксимальної інтенсивності, ігри
 - Вправи помірної, перемінної інтенсивності при значній тривалості роботи з активним функціонуванням всіх ланок опорно-рухового апарата
226. Який вік є найсприятливішим (сенситивним) періодом для розвитку загальної витривалості у дівчат
- 14-17 років
 - 10-11 років
 - 7-13 років
 - 10-13 років
227. Вкажіть групу засобів, яка найбільш забезпечує розвиток гнучкості як фізичної якості
- Вправи великої потужності; на розтягування
 - Вправи із зовнішнім обтяженням; з вагою власного тіла; на розтягування
 - Вправи великої, помірної потужності; на розтягування
 - Вправи на розтягування; стретчинг; силові; на розслаблення
228. До якого віку спостерігається прогресивний природний розвиток гнучкості
- До 14-15 років
 - До 12-13 років
 - До 15-16 років
 - До 18-19 років
229. Назвіть метод розвитку швидкісних здібностей
- Метод рівномірної вправи
 - Методи інтервальної вправи
 - Метод безперервно-регресуючої вправи
 - Метод безперервно-стандартизованої вправи
230. Вкажіть групу засобів, яка найбільш забезпечує розвиток силових здібностей
- Тренажери, аеробні вправи
 - Анаеробні вправи, стретчинг, статичні вправи
 - Аеробні вправи помірної, великої потужності
 - Вправи з опором партнера, динамічні, статичні вправи
231. Який метод розвитку сили не варто використовувати у роботі з дітьми 10-11 років
- Ізометричних зусиль
 - Колове тренування
 - Повторних зусиль
 - Максимальних зусиль
232. Після якого віку відбувається зниження показників силових здібностей на 40 %
- 30 років
 - 40 років
 - 60 років
 - 50 років
233. Яке з визначень точніше характеризує поняття "Рухові якості"
- Сукупність фізіологічних процесів в організмі людини, які відбуваються при виконанні фізичних вправ
 - Найбільш раціональні способи виконання рухових дій, які забезпечують досягнення найвищих результатів
 - Сукупність рухових дій, спрямованих на реалізацію основних завдань фізичного виховання
 - Сукупність певних біологічних та психологічних властивостей людини, які визначають можливість успішно виконувати рухову діяльність
234. Назвіть основні фактори, які обумовлюють рівень розвитку силових здібностей
- Стан кардіореспіраторної системи, структура м'язів, еластичність м'язів
 - Збудливість, лабільність нервових процесів
 - Структура м'язів, м'язова маса, реактивність м'язів
 - Рухливість суглобів, еластичність м'язів
235. Які фактори є найбільш важливими для успішного навчання руховій дії
- Наявність зовнішніх умов, які забезпечують навчальний процес
 - Рівень розвитку фізичних якостей, руховий досвід, психічна готовність учня
 - Особисто-психічні, вольові
 - Попередній руховий досвід учня та знання про вправу, що буде вивчатися

236. Який рівень володіння руховою дією характеризується утворенням умовно-рефлекторних зв'язків при широкій іррадіації збуджувальних процесів
- Характерне усім рівням
 - Рухове вміння
 - Рухова навичка
 - Рухове вміння вищого порядку (навичка-майстерність)
237. Назвіть методи частково регламентованої вправи
- Перемінний, варіативний
 - Інтервальний, безперервний
 - Ігровий, змагальний
 - Словесний, наочний
238. Вкажіть просторові характеристики рухів
- Момент часу, тривалість. Темп руху
 - Швидкість рухів, прискорення рухів
 - Ритмічні характеристики рухів
 - Положення тіла, траєкторія, амплітуда
239. Який принцип передбачає врахування можливостей учнів при постановці завдань, підборі засобів та методів фізичного виховання
- Науковості
 - Систематичності
 - Доступності
 - Активності
240. Назвіть загальні принципи системи фізичного виховання
- Науковості, реальності, конкретності, доступності
 - Єдності загальної та спеціальної підготовки, поглибленої спеціалізації і системного чергування навантаження та відпочинку, циклічності
 - Свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності
 - Всебічно гармонійно розвинутої особистості, оздоровчої спрямованості фізичного виховання, взаємозв'язку фізичного виховання з трудовою та оборонною діяльністю

Тема :: Легка атлетика з методикою викладання

241. Вкажіть, скільки існує варіантів стартового розбігу в бар'єрному бігу
- 3
 - 4
 - 1
 - 2
242. Вкажіть, яку максимальну кількість спроб в кваліфікаційних змаганнях із стрибків у довжину, потрійним та метань може виконати кожен спортсмен
- 8
 - 3
 - 1
 - 6
243. Виберіть вірні твердження щодо техніки штовхання ядра
- ступінь володіння технікою штовхання ядра можна оцінити за різницею між дальністю поштовху з місця і зі скоку
 - основний розгін приладу виконується в двоопорному положенні
 - кут вильоту ядра 40 ± 2 градуси
 - ядро у фінальному зусиллі розганяється у такій послідовності: ноги-рука-тулуб
 - ядро утримується біля плеча
 - скік виконується на різнойменній метаючій руці нозі
244. Вкажіть, який період в спортивній ходьбі за часом виконання менший
- одноопорний
 - двоопорний
245. Вкажіть на які за характером рухової активності поділяються легкоатлетичні вправи
- змішані
 - координаційні
 - швидкісно-силові
 - вправи на виявлення витривалості
 - силові
246. Вкажіть, по якій частині тіла бігуна фіксується час на фініші
- шия
 - руки
 - ноги
 - кисті або стопи
 - будь-яка.
 - тулуб
 - голова
247. Вкажіть, на якій відстані від проекції планки здійснюється відштовхування в стрибку у висоту способом "переступання"
- 40-60 см
 - 80-100 см
 - 60-80 см
 - 20-40 см
248. Які завдання не відносяться до методики навчання техніки стрибка у висоту способом "фосбері-флор"
- створити уяву про техніку стрибка
 - навчити польоту і приземленню
 - навчити дугоподібному польоту над планкою;
 - навчити техніки відштовхування
 - навчити дугоподібному розбігу
 - навчити приземленню і переходу через планку
 - навчити техніки стрибка в цілому
249. Вкажіть, яка висота бар'єрів на дистанції 100 м
- 106.7 см
 - 91.4 см
 - 100 см
 - 104.7 см
 - 84 см
 - 76.2 см
250. Вкажіть, що повинен зробити учасник змагань із спортивної ходьби після отримання попередження в знак того, що він його почув
- зупинитись і зійти з доріжки
 - нічого не робити
 - підняти руку
 - махнути головою
 - дати будь-який сигнал
251. Вкажіть, в яких з перерахованих випадків, під час метання списа, спроба не зараховується
- спис утримується не за обмотку
 - якщо будь-яка частина списа торкнеться землі раніше наконечника
 - виконавши кидок, а спис ще знаходиться в повітрі, спортсмен повертається спиною до сектора
 - спортсмен використовує рукавиці

- долоні змазані спеціальною рідиною для кращого захвату снаряда
 - гальмування виконано активною зміною ніг – стрибком вперед в результаті швидкого відштовхування
252. Вкажіть, чи враховуються результати кваліфікаційних змагань для визначення переможця в змаганнях зі штовхання ядра
- ні
 - так
253. Вкажіть на скільки останній крок розбігу в стрибках у довжину менший від попереднього
- 5-10 см
 - 10–15 см
 - залежить від підготовленості спортсмена
 - 15-20 см
 - 20-25 см
254. Вкажіть, з якого положення метальник повинен починати виконувати фінальне зусилля
- стоячи спиною до напрямку метань
 - з двоопорного положення
 - після виконання розбігу і відведення приладу
 - після закінчення повороту
 - після прийняття зручного положення
255. Під час виконання оберту, починаючи з вихідного положення метальник диску проходить такі фази (вкажіть правильний варіант)
- двоопорну, одноопорну, без опорну, одноопорну, двоопорну
 - двоопорну, одноопорну, фінальну
 - двоопорну, безопірну, одноопорну, двоопорну і фінальну
 - двоопорну, одноопорну, без опорну і фінальну
256. Вкажіть, які з перерахованих фаз не стосуються техніки стрибка в довжину
- перехід через планку
 - приземлення
 - відштовхування
 - фінальне зусилля
 - розбіг
 - політ
257. Яким документом регламентуються змагання з легкої атлетики
- протоколом змагань
 - Положенням про змагання
258. Яка вага чоловічого диска
- 2 кг
 - 1 кг
 - 1,5 кг
 - 3 кг
259. Який розмір сектора для стрибків у висоту
- 150
 - 90
 - 80
260. Скільки спортсменів отримує право на три додаткових спроби в змаганнях метальників
- 8
 - 3
 - 6
 - 10
261. Яка відстань між стійками у стрибках у висоту
- 4.50 – 4.54
 - 4.00 – 4.04
 - 3.50 – 3.54
262. Яка ширина ліній, що розмежовують бігові доріжки
- 10 см
 - 3 см
 - 6 см
 - 5 см
263. З яких частин складається техніка метання списа
- розбіг, схресні кроки, фінальне зусилля
 - вихідне положення, тримання снаряда, розбіг, фінальне зусилля і гальмування перед планкою
264. Які з перерахованих методів не відносяться до методів тренування
- потоковий
 - інтервальний
 - коловий
265. Перерахуйте складові частини техніки потрібного стрибка
- розбіг, скік, крок, стрибок
 - розбіг, стрибок, крок
 - розбіг, крок, стрибок
266. Яка кількість стартуючих в одному забігу на доріжці стадіону не повинна бути перевищена під час проведення змагань з бігу або ходьби на дистанціях 5000 м і більше
- 25 чол
 - 30 чол

- 20 чол
 - 15 чол
267. Назвіть способи розгону снаряда в штовханні ядра
- скоком і обертанням
 - стрибком
 - схресним кроком
268. Яка висота бар'єрів для чоловіків на дистанції 400 м
- 91.4 см
 - 76.2 см
 - 100 см
 - 84 см
269. Хто не входить до складу суддівської колегії
- головний секундант
 - рефері
 - головний секретар
 - менеджер змагань
270. Які види легкої атлетики виконуються в семиборстві в I-й день змагань
- 100 м з/б, стрибок у висоту, штовхання ядра, 200 м
 - 100 м, метання списа, стрибок у довжину, 400 м
271. Як визначається порядок виконання спроб у металіників
- жеребкуванням
 - за вагою металіника
 - за алфавітом
 - за кращим заявленим результатом
272. Яка ширина обмотки на жіночому списі
- 11-12 см
 - 12-13 см
 - 15-16 см
 - 14-15 см
273. В якому напрямку здійснюється біг на стадіоні
- за годинниковою стрілкою
 - проти годинникової стрілки
274. В яких бігових дисциплінах змагання проводяться на окремих доріжках
- біг на короткі дистанції
 - біг на довгі дистанції
 - біг на середні дистанції
275. Назвіть період річного тренування легкоатлетів, в якому обсяг навантажень є найбільшим
- перехідний період
 - змагальний період
 - підготовчий період
276. В якому періоді річного циклу тренування виконується найбільша кількість вправ на розвиток силових якостей
- змагальному
 - перехідному
 - підготовчому
277. Яким (за напрямком) руху здійснюється розгін в метаннях
- обертально-поступальним
 - поступальним
 - обертальним
 - обертальним і прямолінійним
278. Якої ваги ядро для чоловіків
- 5.250 кг
 - 7.00 кг
 - 7.257 кг
279. До яких видів вправ відносять легкоатлетичні стрибки
- ациклічних
 - циклічних
 - складно-координаційних
280. Скільки кидкових кроків виконує спортсмен під час метання спису
- 1
 - 2-4
 - 3-5
281. З яких частин складається спис
- передня частина, ручка, корпус
 - наконечник, ручка, хвостова частина
 - наконечник, корпус, обмотка
282. Які основні завдання вирішує спортсмен під час розбігу в стрибках в довжину
- набрати швидкість і створити зручні умови для виконання відштовхування
 - здійснити розбіг на максимальній швидкості
 - підібрати розбіг
283. На які етапи ділиться змагальний період тренування легкоатлетів
- ранній змагальний і основних змагань
 - підготовчий, змагальний

- основних і фінальних змагань
284. Якому виду метань відповідає даний кут вильоту 27-30 градусів
- спису
 - гранаті
 - диску
 - ядру
285. Яку аббревіатуру має Міжнародна асоціація легкоатлетичних асоціацій
- FSNA
 - FILA
 - IAAF
 - FIFA
286. У якому вихідному положенні повинен знаходитись спортсмен перед штовханням ядра
- спиною до напрямку метання
 - індивідуально
 - боком до напрямку метання
287. У скільки бігових кроків спортсмен долає відстань від стартової лінії до першого бар'єра (110 м)
- 7-8
 - 6
 - 9-10
 - 11
288. В якому положенні повинен очікувати партнера спортсмен, який приймає естафету
- положення низького старту
 - положення високого старту з опорою на руку
 - положення високого старту
289. Які види десятиборства виконуються в другий день змагань
- 110 м з/б, метання диску, стрибок з жердиною, метання списа, 1500 м
 - 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту, 400 м
290. Яка відстань від старту до першого бар'єра у бігу на 400 м з/б
- 35 м
 - 40 м
 - 45 м
 - 50 м
291. Яка вага чоловічого списа
- 1 кг
 - 600 гр
 - 800 гр
 - 700 гр
292. Який мінімальний склад суддівської бригади, яка обслуговує стрибки в довжину
- 5 чол
 - 4 чол
 - 2 чол
 - 8 чол
293. Вкажіть, в яких видах легкої атлетики в методиці навчання стоїть завдання: "Навчити бігу по прямій."
- спринтерський біг
 - біг на середні дистанції
 - стрибок у висоту способом "переступання"
 - метання списа
 - потрійний стрибок
 - біг на довгі дистанції
294. Вкажіть, що рахується порушенням правил в естафетному бігу 4x100 м
- перекидання палички від одного учасника іншому
 - фінішування без палички
 - біг з низького старту приймаючого естафету
 - передача палички в зоні передачі
 - бігти в рукавичках
 - приймаючий естафету повинен стояти перед початком бігу в зоні передачі, щоб отримати її в середині зони
295. Напишіть, після скількох фальстартів дискваліфікують багатоборців в бігових дисциплінах
- третього
 - першого
 - другого
296. Вкажіть, від чого залежить співвідношення ЗФП до СФП у підготовчому періоді тренування
- самопочуття спортсмена
 - від кваліфікації тренера
 - від кваліфікації спортсмена
 - від тренувальної бази
 - від технічної підготовленості спортсмена
 - від календаря змагань
297. Вкажіть, чи буде доцільним вивчення на одному уроці стрибка у довжину способом "прогнувшись" і стрибка у висоту способом "переступання"
- ні
 - буде залежати від теми уроку
 - так

298. Вкажіть, чи можуть дискваліфікувати учасника змагань із спортивної ходьби після того, як він фінішував
- так
 - ні
 - якщо суддя на дистанції подав протест
299. Вкажіть, чи буде зарахована спроба стрибуну в довжину, якщо відштовхування відбулось до бруска
- ні
 - так
 - якщо не було порушень правил змагань
 - вирішує старший суддя змагань
300. Які засоби, не використовують спортсмени під час вирішення завдання: "Навчити кидковим крокам у метанні списа"
- відведення списа у стрибку
 - виконання відведення списа в поєднанні зі схресним кроком
 - метання списа зі схресного кроку в стрибку
 - відведення списа у ходьбі
 - відведення списа на місці
 - імітація схресного кроку