

017 «Фізична культура і спорт»

Негармонійна акселерація характеризується:

1. випередженням індивідууму однолітків по одному або декільком морфофункціональним показникам
2. відставанням індивідууму від однолітків по окремих морфофункціональних показниках
3. відставанням індивідууму від однолітків на 1-2 роки за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку
4. випередженням індивідууму однолітків на 1-2 року за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку

Негармонійна ретардація характеризується:

1. 2. випередженням індивідууму однолітків по одному або декільком морфофункціональним показникам
2. відставанням індивідууму від однолітків на 1-2 роки за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку
3. відставанням індивідууму від однолітків по окремих морфофункціональних показниках
4. випередженням індивідууму однолітків на 1-2 року за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку

Онтогенезом називають:

1. час між початком нанесення подразнення і початком м'язового скорочення
2. індивідуальний розвиток організму від моменту зародження до закінчення життя
3. морфофункціональна перебудова організму під час індивідуального розвитку у зв'язку із набуттям ним спроможності до продовження роду
4. сприятливий період розвитку рухових здібностей

Сенситивним періодом називають:

1. сприятливий період розвитку рухових здібностей
2. час між початком нанесення подразнення і початком м'язового скорочення
3. морфофункціональна перебудова організму під час індивідуального розвитку у зв'язку із набуттям ним спроможності до продовження роду
4. індивідуальний розвиток організму від моменту зародження до закінчення життя

Чим характеризується ендогенність росту і розвитку організму?

1. одночасністю росту (старіння) в різних органах і системах тіла
2. періодами активізації і сповільнення росту
3. поступовістю росту і розвитку
4. ріст і розвиток відбуваються за внутрішніми законами, генетичною програмою

Визначте вірну послідовність періодів онтогенезу:

1. новонародження, період першого дитинства, період другого дитинства, підлітковий період, юнацький вік, період розквіту та стійкості функцій організму, період початкової інволюції, довгожителі, старечий вік
2. новонародження, період першого дитинства, період другого дитинства, підлітковий період, юнацький вік, період розквіту та стійкості функцій організму, період початкової інволюції, старечий вік, довгожителі
3. новонародження, період першого дитинства, період другого дитинства, підлітковий період, юнацький вік, період розквіту та стійкості функцій організму, старечий вік, довгожителі
4. новонародження, період першого дитинства, період другого дитинства, юнацький вік, підлітковий період, період розквіту та стійкості функцій організму, період початкової інволюції, старечий вік, довгожителі

Які із наведених методів у фізіології належать до альтернативних?

1. вивчення хімічного складу виділень і рідин, що містяться в організмі або в його клітинах
2. вимірювання і графічна реєстрація електричних змін в організмі
3. вимірювання і графічна реєстрація механічних змін в організмі
4. пригнічення або стимуляція
5. комп'ютерні технології, тренажери моделювання функцій

Охарактеризуйте сутність поняття «здоров'я» з точки зору фізіології:

1. здоров'я – це специфічний стан при відсутності істотних відхилень від норми основних життєвих показників
2. здоров'я – це стійка форма життєдіяльності, яка забезпечує економічні оптимальні механізми пристосування до оточуючого середовища і дозволяє мати функціональний резерв, який використовується при її зміні
3. здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад
4. здоров'я – це стан фізичної міцності і благополуччя, за якого організм правильно здійснює свої функції

Гармонійна ретардація характеризується:

1. випередженням індивідууму однолітків на 1-2 року за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку
2. відставанням індивідууму від однолітків по окремих морфофункціональних показниках
3. відставанням індивідууму від однолітків на 1-2 роки за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку
4. випередженням індивідууму однолітків по одному або декільком морфофункціональним показникам

Гармонійна акселерація характеризується:

1. випередженням індивідууму однолітків на 1-2 року за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку
2. відставанням індивідууму від однолітків по окремих морфофункціональних показниках
3. випередженням індивідууму однолітків по одному або декільком морфофункціональним показникам
4. відставанням індивідууму від однолітків на 1-2 роки за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку

Схарактеризуйте суть методу індексів:

1. різноманітні дозовані навантаження, які дозволяють оцінити функціональний стан систем і органів
2. визначення резервів організму шляхом кількісного вимірювання
3. комплексні методи дослідження стану соматичного здоров'я
4. дозволяє оцінювати фізичний стан людини за співвідношенням окремих біологічних показників, виражених математичними формулами

Пубертатний період це:

1. морфофункціональна перебудова організму під час індивідуального розвитку у зв'язку із набуттям ним спроможності до продовження роду
2. сприятливий період розвитку рухових здібностей
3. індивідуальний розвиток організму від моменту зародження до закінчення життя
4. час між початком нанесення подразнення і початком м'язового скорочення

Фізіологія – це наука, яка належить до:

1. математичних дисциплін
2. спортивно-педагогічних дисциплін
3. педагогічних дисциплін
4. біологічних дисциплін

Визначте суть поняття «акселерація»:

1. збільшення тотальних розмірів тіла, прискорення темпів росту і розвитку в представників одновікової популяції в порівнянні з однолітками попереднього покоління
2. відставання індивідуума від однолітків на 1-2 роки за всіма морфофункціональними показниками і біологічному віку
3. збільшення тотальних розмірів тіла, зниження віку початку дозрівання, прискорення темпів розвитку, зменшення ростового періоду, збільшення тривалості дітородного періоду і загальної тривалості життя, а також тривалості періоду працездатності
4. відповідність біологічного віку паспортному

Методика визначення складу м'язових волокон це:

1. мікробіобсія
2. ергометрія
3. спірометрія
4. динамометрія

Велика рухова одиниця включає:

1. великий мотонейрон з тонким аксоном, який має велику кількість кінцевих гілочок і відповідно іннервує велику кількість м'язових волокон
2. маленький мотонейрон з тонким аксоном, який має невелику кількість кінцевих гілочок і відповідно іннервує невелику кількість м'язових волокон
3. маленький мотонейрон з тонким аксоном, який має велику кількість кінцевих гілочок і відповідно іннервує велику кількість м'язових волокон
4. великий мотонейрон з грубим аксоном, який має велику кількість кінцевих гілочок і відповідно іннервує велику кількість м'язових волокон

Особливість вісцеральних м'язів характеризується:

1. збудженням, що виникає в одній клітині завдяки нексусам розповсюджується на решту, оскільки вони щільно прилягають одна до одної
2. спроможністю скорочуватись за відсутності прямого нервового імпульсу
3. реакцією типу «все або нічого»
4. спонтанною активністю,
5. сумациєю нервових імпульсів

Калоричним еквівалентом називається:

1. відношення об'єму виділеного CO₂ до об'єму поглинутого O₂
2. відношення об'єму виділеного O₂ до об'єму поглинутого CO₂
3. метод визначення кількості витраченої енергії за показниками газообміну
4. кількість енергії, яка виділяється при споживанні 1л O₂

Дихальним коефіцієнтом називається:

1. відношення об'єму виділеного CO₂ до об'єму поглинутого O₂
2. кількість енергії, яка виділяється при споживанні 1л O₂
3. відношення об'єму виділеного O₂ до об'єму поглинутого CO₂
4. метод визначення кількості витраченої енергії за показниками газообміну

До заднього мозку відносять такі функціональні утворення:

1. середній і проміжний мозок
2. мозочок
3. великий мозок
4. стовбур мозку
5. міст, довгастий мозок

Рецепторами називають:

1. кінцеві структури чутливих нервових волокон, які сприймають подразнення і перетворюють його енергію на нервовий імпульс
2. короткі відростки, що сприймають і передають інформацію до тіла клітини
3. довгий відросток, за допомогою якого передаються імпульси від нервової клітини до інших нервових клітин або робочих органів
4. ниткоподібні утвори, що забезпечують транспорт речовин по аксону

В чому полягають функції нервової системи:

1. координує роботу всіх органів, забезпечує цілісність організму та забезпечує рух крові по судинах і перерозподіл її між органами
2. забезпечує надходження в організм поживних речовин і всмоктування їх у внутрішнє середовище
3. транспортування поживних і біологічно активних речовин, які забезпечують гомеостаз організму
4. забезпечує взаємозв'язок організму із зовнішнім середовищем

Коли починає формуватися нервова система:

1. на сьомому тижні ембріонального розвитку
2. на третьому тижні ембріонального розвитку
3. після народження
4. на п'ятому тижні ембріонального розвитку

Який відділ нервової системи розвивається найскоріше ?

1. мозочок
2. великий мозок
3. спинний мозок
4. задній мозок

Дайте визначення терміну «руховий навик»:

1. це звичні, добре координовані рухи, що виконуються швидко, легко й невимушено
2. це здатність виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу
3. це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки
4. це здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності

Значення вегетативного компоненту руху:

1. посилення функцій внутрішніх органів
2. забезпечення зворотних зв'язків
3. визначення послідовності рухових актів, формування ритмічних серій рухів, регуляція тону м'язів
4. формування програми конкретних дій

Роль моторної зони кори головного мозку в організації рухового акту:

1. визначає послідовність рухових актів, формує ритмічні серії рухів, регулює тонус м'язів
2. посилає імпульси до дистальних м'язів кінцівок
3. забезпечує суб'єктивне відчуття руху
4. об'єднує окремі елементи руху в цілісний акт

Фізіологічна характеристика фази концентрації формування рухового навичку:

1. у діяльність залучаються лише необхідні для здійснення рухового акту м'язи; рухи виконуються більш економно, вільно, координовано і точно; створюється динамічний стереотип, який при зміні умов виконання вправи може порушуватися
2. рухи неточні, некоординовані, в роботу включається багато зайвих м'язів; м'язи весь час напружені і в руховий акт включається багато зайвих рухових одиниць, робота виконується неекономно, людина швидко стомлюється
3. динамічний стереотип стає міцним і вже не порушується при ускладненні зовнішніх умов; значна частина рухів, особливо простих навичок, автоматизовані, що робить їх економними, максимально координованими; виконуються рухи за рахунок скорочення лише необхідних в цьому руховому акті м'язів

Який компонент крові зумовлює низькі функціональні можливості дихальної функції крові дітей?

1. низький вміст органічних речовин
2. мала кількість еритроцитів
3. низький вміст білків
4. низький вміст гемоглобіну в еритроцитах

Який вплив здійснює молочна кислота на рН крові?

1. понижує рН крові
2. підтримує постійність рН крові
3. не впливає на рН крові
4. підвищує рН крові

Кисневою ємністю крові називається:

1. кількість кисню, яка може міститися в ста мілілітрах крові за умови переходу всього гемоглобіну в окисну форму
2. величина, що характеризує спроможність буферних систем нейтралізувати кислі продукти
3. киснево-зв'язуюча здатність гемоглобіну
4. різниця в кількості кисню між артеріальною і венозною кров'ю

Нестачу кисню в крові називають:

1. гіпоксемією
2. гіпокапнією
3. гіперемією
4. гіпоксією

Яка роль легенів та печінки у підтриманні кислотно-основної рівноваги крові?

1. окислення молочної кислоти для власного енергозабезпечення
2. утворенні слабкої кислоти, вуглекислоти та води, що легко виводяться з організму
3. затримання або виділення вуглекислоти, утворення глікогену з молочної кислоти
4. виділення кислоти або лужної сечі

У чому полягають захисна функція крові?

1. знешкодження чужорідних організмів
2. перенесення тепла від енергоємних органів (наприклад, м'язів до шкіри або внутрішніх органів, які потребують зігрівання)
3. перенесення біологічно активних речовин, які впливають на активність клітин
4. перенесення поживних речовин
5. перенесення кінцевих продуктів метаболізму клітин до органів виділення

У чому полягають регуляційна функція крові?

1. перенесення тепла від енергоємних органів (наприклад, м'язів до шкіри або внутрішніх органів, які потребують зігрівання)
2. знешкодження чужорідних організмів
3. перенесення біологічно активних речовин, які впливають на активність клітин
4. перенесення поживних речовин
5. перенесення кінцевих продуктів метаболізму клітин до органів виділення

У чому полягає екскреторна функція крові?

1. перенесення кінцевих продуктів метаболізму клітин до органів виділення
2. перенесення тепла від енергоємних органів до шкіри або внутрішніх органів, які потребують зігрівання
3. перенесення поживних речовин
4. знешкодження чужорідних організмів
5. перенесення біологічно активних речовин, які впливають на активність клітин

У чому полягає трофічна функція крові?

1. перенесення тепла від енергоємних органів до шкіри або внутрішніх органів, які потребують зігрівання
2. знешкодження чужорідних організмів
3. перенесення кінцевих продуктів метаболізму клітин до органів виділення
4. перенесення біологічно активних речовин, які впливають на активність клітин
5. перенесення поживних речовин

Що таке анемія?

1. захворювання, при якому настає киснева недостатність крові
2. захворювання, при якому порушується спроможність крові зсідатися
3. захворювання, яке руйнує імунну систему
4. зловикористання системи крові

Що таке осмотичний тиск?

1. це сила, з якою розчин спрямовується до тканини, обумовлена неорганічними іонами
2. це сила, з якою розчин спрямовується до тканини, обумовлена білками плазми крові
3. це рух молекул води через напівпроникну мембрану клітини, який забезпечують неорганічні іони
4. це рух молекул води через напівпроникну мембрану клітини, який забезпечують білки плазми крові

Вкажіть найбільш повну відповідь. Як з віком змінюється кількість крові у людини?

1. кількість крові збільшується
2. абсолютна кількість крові збільшується, а відносна зменшується
3. абсолютна кількість крові зменшується, а відносна збільшується
4. кількість крові зменшується

Як називається захворювання, при якому порушується спроможність крові зсідатися?

1. гемофілія
2. гемопоєз
3. анемія
4. гемоліз

Брадикардією називається:

1. сповільнений ритм серця, ЧСС менша 60 уд/хв
2. прискорений ритм серця, ЧСС більше 90 уд/хв
3. сповільнений ритм серця, ЧСС менша 70 уд/хв
4. прискорений ритм серця, ЧСС більше 80 уд/хв.

До факторів, які прискорюють роботу серця не відносять:

1. вплив блукаючого нерву
2. підвищення температури повітря
3. негативні емоції
4. сильний шум

Гіперемією називають:

1. пониження артеріального тиску
2. підвищення артеріального тиску
3. посилення місцевого кровотоку
4. безперервний рух крові по судинах

Об'ємною швидкістю кровотоку називають:

1. кількість крові, що протікає вздовж судини за одиницю часу
2. безперервний рух крові по судинах
3. кількість крові, що протікає через всю кровоносну систему за одиницю часу
4. науку про фізичні принципи, що лежать в основі руху крові по судинах

Яка перша допомога при гравітаційному шоку?

1. застосувати «штучне дихання»
2. викликати лікаря
3. зробити масаж
4. покласти людину на спину, підняти догори руки і ноги

Попередження виникнення гравітаційного шоку:

1. не припиняти раптово інтенсивну м'язову роботу
2. не перевантажувати організм
3. уникати натужувань
4. проводити розминку перед виконанням фізичних вправ

Пульсовим тиском називають:

1. різницю між систолічним і діастолічним тиском
2. тиск, який може забезпечити рух крові в артеріях без коливань тиску при систолі та діастолі
3. тиск крові, що розвивається в артеріях під час діастолі
4. тиск крові, що розвивається в артеріях під час систолі

Яку інформацію може отримати спортивний педагог за показником ЧСС?

1. про потужність і режим м'язової роботи
2. про величину венного пульсу
3. про величину енерговитрат
4. про величину артеріального тиску

Яка нормальна реакція артеріального тиску на фізичне навантаження статичного характеру?

1. систолічний і діастолічний тиски збільшуються, пульсовий тиск зменшується
2. систолічний і пульсовий тиски збільшуються, діастолічний тиск зменшується
3. систолічний і пульсовий тиски зменшуються, діастолічний тиск збільшується
4. систолічний і діастолічний тиски збільшуються, пульсовий тиск не зменшується

Назвіть період, коли починає функціонувати серце людини:

1. на третьому тижні ембріонального періоду
2. на третьому тижні постнатального періоду
3. на двадцятому тижні ембріонального періоду
4. на двадцятому тижні постнатального періоду

Назвіть причину юнацької гіпертонії:

1. ріст серця випереджає ріст кровоносних судин
2. фізичні навантаження циклічного характеру
3. зменшення еластичності кровоносних судин
4. фізичні навантаження статичного характеру

В чому полягає суть нервової внутрішньосерцевої саморегуляції роботи серця:

1. забезпечує швидке проведення збудження по всьому міокарду і одночасне скорочення майже всіх м'язових волокон
2. чим більше м'язове волокно міокарда розтягнеться під час діастолі, тим більшу силу воно може розвинути при скороченні під час систолі
3. чим більше частота серцевих скорочень, тим більшу силу розвивають м'язове волокно міокарда
4. при підвищених м'язових навантаженнях прискорюється синтез скоротливих білків
5. підтримує на необхідному рівні кровопостачання артеріальної системи завдяки периферичним рефлексам

В чому полягає суть поняття «Гіперкапінія»?

1. збільшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
2. зменшення вмісту O₂ в артеріальній крові
3. зменшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
4. зменшення вмісту O₂ в тканинах

Під «Гіпоксією» розуміють:

1. зменшення вмісту O₂ в артеріальній крові
2. збільшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
3. зменшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
4. зменшення вмісту O₂ в тканинах

Життєвою ємністю легень називається:

1. найбільша кількість повітря, яке людина може видихнути після максимально глибокого вдиху
2. кількість повітря, яка залишається в легенях в кінці видиху
3. кількість повітря, що надходить у легені за одну хвилину
4. кількість повітря, яке людина вдихає і видихає при максимальній глибині і частоті дихання

Функціональною залишковою ємністю легень називається

1. кількість повітря, яка залишається в легенях в кінці видиху
2. найбільша кількість повітря, яке людина може видихнути після максимально глибокого вдиху
3. кількість повітря, що надходить у легені за одну хвилину
4. кількість повітря, яке людина вдихає і видихає при максимальній глибині і частоті дихання

Яку із зазначених функцій не відносять до функцій повітроносних шляхів?

1. очищення повітря
2. обмін газів
3. захисна
4. зігрівання повітря
5. зволоження повітря

Яка суть поняття «Гіпокапінія»?

1. зменшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
2. зменшення вмісту O₂ в тканинах
3. збільшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
4. зменшення вмісту O₂ в артеріальній крові

Під терміном «Гіпоксія» розуміють:

1. зменшення вмісту O₂ в тканинах
2. зменшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
3. збільшення вмісту CO₂ в артеріальній крові
4. зменшення вмісту O₂ в артеріальній крові

Хвилинним кисневим запитом називається:

1. найбільша кількість повітря, яке людина може видихнути після максимально глибокого вдиху
2. кількість повітря, що надходить у легені щохвилини
3. кількість кисню, яка необхідна для виконання роботи щохвилини
4. кількість кисню, яка необхідна для виконання всієї роботи
5. кількість кисню, яка необхідна для окислення продуктів обміну, що утворилися під час фізичної роботи

Визначте максимальну величину легеневої вентиляції під час м'язового навантаження:

1. 200-300 мл
2. 5000-6000 мл
3. 4000 мл
4. 150-160 л/хв
5. 500 мл

Як визначити кисневий борг?

1. це різниця між кисневим запитом і кисневим споживанням під час роботи
2. це кількість повітря, що залишається в легенях після максимального глибокого вдиху
3. це кількість повітря, яка залишається в легенях в кінці видиху
4. це кількість кисню, що споживається зверху рівня спокою під час м'язової роботи

Яка функція системи кров у функціональній газотранспортній системі?

1. транспорт дихальних газів
2. забезпечення перерозподілу крові
3. виведення дихальних газів
4. забезпечення руху крові
5. надходження дихальних газів

Що таке гомеостаз?

1. це процес, що зберігає стійкий стан цілого організму до мінливих умов навколишнього середовища
2. властивість організму відповідати змінами активності на зовнішній вплив
3. це процес, що полягає у пристосованості організму до навколишнього середовища
4. зміна повздовжніх і поперечних розмірів тіла людини

Що розуміють під реактивністю організму?

1. це процес, що зберігає стійкий стан цілого організму до мінливих умов навколишнього середовища
2. властивість організму відповідати змінами активності на зовнішній вплив
3. це процес, що полягає у пристосованості організму до навколишнього середовища
4. зміна повздовжніх і поперечних розмірів тіла людини

Що називають адаптацією?

1. це процес, що зберігає стійкий стан цілого організму до мінливих умов навколишнього середовища
2. властивість організму відповідати змінами активності на зовнішній вплив
3. це процес, що полягає у пристосованості організму до навколишнього середовища
4. зміна повздовжніх і поперечних розмірів тіла людини

З точки зору спортивної морфології, як пов'язані спорт і тілобудова спортсмена

1. спорт не має впливу на тілобудову спортсмена
2. тілобудова не пов'язана з вибором спорту
3. спорт і тілобудова взаємопов'язані
4. особливості тілобудови не пов'язані зі спортивними досягненнями
5. особливості фізичного розвитку не залежать від характеру спортивної діяльності

З точки зору спортивної морфології, які ознаки покладено в основу визначення соматотипу

1. психологічні
2. фізіологічні
3. морфологічні
4. функціональні
5. конституційні

Спортивна морфологія – це

1. спеціальний курс анатомії, у якому докладно вивчаються особливості будови тіла спортсмена
2. спеціальний курс анатомії, у якому докладно вивчаються особливості біохімічних і фізіологічних процесів спортсмена
3. наука, яка вивчає рухи спортсмена
4. наука про вимірювання у спорті
5. спеціальний курс теорії і методики фізичного виховання та спорту, в якому вивчаються особливості діяльності спортсмена

З точки зору спортивної морфології, методи індексів використовують для оцінки

1. малоактивної частини тіла
2. фізичного розвитку
3. довжини росту
4. біохімічних властивостей
5. процесів обміну речовин

На відомості якої науки найбільше покладається дисципліна “Спортивна морфологія”

1. біохімія
2. фізіологія
3. біомеханіка
4. анатомія
5. теорія і методика фізичного виховання

З точки зору спортивної морфології, метод індексів оцінки фізичного розвитку полягає в

1. порівнянні антропометричних значень ознак із табличними (стандартними) даними
2. визначенні м'язового компоненту
3. співвідношенні окремих антропометричних ознак фізичного розвитку
4. визначенні жирового компоненту
5. визначенні кісткового компоненту

Антропометрія – це

1. огляд тіла, при якому фіксуються ознаки, що не піддаються виміру
2. метод вивчення людини, заснований на вимірі морфологічних і функціональних ознак його тіла
3. спосіб проведення вимірювальних процедур у русі
4. вид контролю і самоконтролю
5. вимірювання, що виконуються лише ростоміром

З точки зору спортивної морфології, метод стандартів оцінки фізичного розвитку полягає в

1. порівнянні антропометричних значень ознак із табличними (стандартними) даними
2. визначенні м'язового компоненту
3. співвідношенні окремих антропометричних ознак фізичного розвитку
4. визначенні жирового компоненту
5. визначенні кісткового компоненту

Соматоскопія – це

1. огляд тіла, при якому фіксуються ознаки, що не піддаються виміру
2. метод вивчення людини, заснований на вимірі морфологічних і функціональних ознак його тіла
3. спосіб проведення вимірювальних процедур у русі
4. вид контролю і самоконтролю
5. вимірювання, що виконуються лише ростоміром

Вкажіть найбільш правильну відповідь. Яка функція стопи порушується при плоскостопості

1. функціональна
2. динамічна
3. рухова
4. опорна
5. ресорна

Який прилад використовують при визначенні повздовжніх розмірів у спортивній морфології

1. гоніометр
2. стопометр
3. ваги медичні
4. штанговий антропометр
5. каліпер

З точки зору спортивної морфології, який метод полягає у дослідженнях відбитків стопи

1. візуальний
2. оптичний
3. рентгенографічний
4. плантографічний

Який прилад використовують для вимірювання кутів у суглобах?

1. гоніометр
2. стопометр
3. ваги медичні
4. штанговий антропометр
5. каліпер

Який прилад використовують для вимірювання склепіння стопи у спортивній морфології?

1. гоніометр
2. стопометр
3. ваги медичні
4. штанговий антропометр
5. каліпер

З точки зору спортивної морфології, які з видів спорту найбільш благотворно впливають на склепіння стопи?

1. шахи, шашки
2. лижні гонки, плавання, важка атлетика
3. більярд
4. автомобільний спорт
5. перетягування канату

Який прилад використовують для вимірювання жирових складок у спортивній морфології?

1. гоніометр
2. стопометр
3. ваги медичні
4. штанговий антропометр
5. каліпер

Який прилад слугує для вимірювання силових здібностей у спортивній морфології?

1. гоніометр
2. динамометр
3. ваги медичні
4. штанговий антропометр
5. стопометр

Які дві основні групи пристосувань виділяють в адаптації?

1. первинні і вторинні
2. основні і другорядні
3. часткові і системні
4. фенотипічні і генотипічні

З точки зору спортивної морфології, антропометричні точки – це:

1. поділи на дощі ростоміра
2. точки, що відповідають центрам мас сегментів
3. точки, які вказують на координати з'єднань сегментів
4. точки країв опори
5. точно локалізовані місця на людському тілі, які відповідають ясно виразним утворенням скелету

В чому полягає суть функціональної адаптації?

1. пристосування організму людини до мінливих умов навколишнього середовища
2. пристосування організму при якому відбуваються збільшення функціональних можливостей органів і систем
3. пристосування організму при якому відбувається перебудова органів і систем
4. виконання максимального і субмаксимального функціонального навантаження

Яка антропометрична точка розташована на голові?

1. верхня грудка
2. шийна
3. акроміальна
4. кінцева
5. верхівкова

В чому полягає суть морфо-функціональної адаптації?

1. пристосування організму людини до мінливих умов навколишнього середовища
2. пристосування організму при якому відбуваються збільшення функціональних можливостей органів і систем
3. пристосування організму при якому відбувається перебудова органів і систем
4. виконання максимального і субмаксимального функціонального навантаження

Яка з антропометричних точок не відноситься до тулуба?

1. верхня грудна
2. лобкова
3. передня повздожньо-остиста
4. вертлюжна
5. поперекова

Вкажіть види компенсаторно-приспосувальних процесів у спортивній морфології

1. сприйняття і відчуття
2. зміна ЧСС і тиску
3. відчуття болю
4. атрофія і гіпертрофія

Яка з антропометричних точок не відноситься до верхніх кінцівок?

1. вертлюжна
2. акроміальна
3. променева
4. шилоподібна
5. пальцева

Що називають гіпертрофією організму?

1. процес, що характеризується зменшенням обсягу і розмірів органів,
2. процес, що характеризується збільшення функціональних можливостей органа
3. процес, що характеризується зменшенням функціональних можливостей органа
4. процес, що характеризується збільшенням маси функціональних одиниць органа

Яка з антропометричних точок не належить нижнім кінцівкам?

1. вертлюжна
2. поперекова
3. верхня гомілкорова внутрішня
4. п'яткова
5. кінцева

Що називають атрофією

1. процес, що характеризується зменшенням обсягу і розмірів органів
2. процес, що характеризується збільшення функціональних можливостей органа
3. процес, що характеризується зменшенням функціональних можливостей органа
4. процес, що характеризується збільшенням маси функціональних одиниць органа

У спортивній морфології які розміри не відносяться до повздовжніх?

1. довжина тіла стоячи
2. довжина верхньої кінцівки
3. довжина стегна
4. довжина гомілки
5. акроміальний діаметр

Назвіть основний подразник у спорті та фізичному вихованні з точки зору спортивної морфології

1. звуковий сигнал (свисток)
2. психічне навантаження
3. фізичне навантаження
4. команди викладача

Який з даних повздовжніх розмірів вимірюється найскладніше у спортивній морфології

1. довжина тулуба
2. довжина нижньої кінцівки
3. довжина плеча
4. довжина стопи
5. довжина гомілки

Який з наведених розмірів не відноситься до поперечних розмірів тіла у спортивній морфології

1. довжина тулуба
2. акроміальний діаметр
3. тазогребеневий діаметр
4. міжвертлюжний діаметр
5. діаметр дистальної частини стегна

Що називають екскурсією грудної клітини у спортивній морфології?

1. показник обхопного розміру грудної клітини при максимальному вдиху
2. максимальний обхопний розмір грудної клітини при максимальному видиху
3. сума показників обхопних розмірів грудної клітини при максимальному вдиху і видиху
4. різницю в показниках між обхватом грудей при максимальному вдиху і обхватом грудей при максимальному видиху
5. добуток показників обхопних розмірів грудної клітини при максимальному вдиху і видиху

Що використовують для вимірювання обхопних розмірів у спортивній морфології?

1. каліпер
2. сантиметрова стрічка
3. товстотний циркуль
4. медичні ваги
5. гоніометр

Яку позу необхідно приймати при проведенні антропометричних вимірювань у спортивній морфології?

1. сидячи
2. лежачи
3. в нахилі
4. основну стійку
5. стоячи на колінах

В яких одиницях вимірювання визначаються обхопні розміри у спортивній морфології?

1. сантиметри
2. градуси
3. кілограми
4. кельвіни
5. хвилини

Які види захворювань пов'язані із збільшенням фізіологічної кривизни хребта?

1. грудний сколіоз
2. кругла спина
3. плоска спина
4. комбінований сколіоз

Вкажіть вірну послідовність складових частин тіла в залежності від значень від меншого до більшого (в нормі у чоловіків)

1. жирова, м'язова, кісткова
2. м'язова, кісткова, жирова
3. жирова, кісткова, м'язова
4. м'язова, жирова, кісткова
5. кісткова, м'язова, жирова

Які види захворювань пов'язані із зменшенням фізіологічної кривизни хребта?

1. грудний сколіоз
2. кругла спина
3. плоска спина
4. комбінований сколіоз

На якій з ділянок тіла не вимірюють шкірно-жирові складки в жінок у спортивній морфології?

1. на плечі
2. на грудях
3. на животі
4. на стегні

Які види захворювань пов'язані із появою кривизни у фронтальній площині?

1. грудний сколіоз
2. кругла спина
3. плоска спина
4. сутулість

Який принцип покладено при вимірюванні шкірно-жирових складок у спортивній морфології

1. вимірювання проводиться у суворо-визначених ділянках і вираховується лише максимальне значення
2. вимірювання проводиться у суворо-визначених ділянках і вираховується середнє значення
3. значення шкірно-жирових складок визначають у будь-якій частині тіла
4. при визначенні шкірно-жирових складок знаходять ділянки тіла з максимальними жировідкладеннями
5. при визначенні шкірно-жирових складок знаходять ділянки тіла з мінімальними жировідкладеннями

Які прилади використовують для вимірювання фізіологічних вигинів хребта?

1. паличковий контурограф
2. штангельциркуль
3. вага
4. секундомір
5. антропометр

Яку тканину відносять до малоактивної частини тіла у спортивній морфології?

1. нервову
2. кісткову
3. м'язову
4. сполучну
5. жирову

Який набір вигинів характеризує нормальний стан хребта?

1. два лордоза і два сколіози
2. сколіоз, лордоз і кіфоз
3. два кіфози і два лордоза
4. два сколіози і два кіфози
5. один кіфоз і один лордоз

З точки зору спортивної морфології, яка із складових частин тіла людини має найбільшу частину у нормі

1. м'язова
2. жирова
3. кісткова
4. малоактивна
5. нервова

В якій площині визначаються захворювання хребта, пов'язані із лордозом?

1. фронтальній
2. сагітальній
3. горизонтальній
4. вертикальній

Вкажіть найбільш правильну відповідь. Як впливають фізичні вправи на регуляторні механізми організму?

1. вдосконалюються рефлексорні реакції, що забезпечує точне пристосування до дії стресора
2. покращуються імунобіологічні властивості крові
3. зменшується ЧСС, а збільшується сила скорочень
4. зменшується частота дихання, а збільшується його глибина
5. збільшується киснева ємність крові

Вкажіть найбільш вагомі причини виникнення гіпокінезії:

1. автоматизація і механізація праці, розвиток сучасних засобів комунікації
2. відсутність ефективних фармакологічних речовин, які стимулюють розвиток м'язів
3. відсутність кваліфікованої допомоги щодо самостійних занять фізичними вправами
4. відсутність місць для занять фізичними вправами

Які оптимальні профілактичні заходи при гіподинамії:

1. фізичні тренування
2. загартування, ультрафіолетове опромінення, дихання газовими сумішами
3. додавання у харчовий раціон калію, кальцію, фосфатів і вітамінів
4. вживання гормональних препаратів із групи анаболічних стероїдів

До якої роботи циклічного характеру належить фізична праця, під час виконання якої кисневий запит задовольняється на 20% кисневим споживанням

1. велика
2. субмаксимальна
3. максимальна
4. помірна

Чим характеризується втома під час роботи циклічного характеру максимальної інтенсивності:

1. великі енергетичні витрати, гіпоглікемія, монотонність роботи, перегрівання організму
2. перенапруження нейроендокринної системи, накопичення продуктів анаеробного метаболізму, тривале кисневе голодування, гіпоглікемія
3. втома ЦНС: зменшуються запаси медіатора, зменшується чутливість холінергічних рецепторів постсинаптичної мембрани, стомлюється мотонейрон
4. гіпоксія, накопичення продуктів анаеробного обміну

Чим характеризується втома під час роботи циклічного характеру помірної інтенсивності:

1. великі енергетичні витрати, гіпоглікемія, монотонність роботи, перегрівання організму
2. втома ЦНС: зменшуються запаси медіатора, зменшується чутливість холінергічних рецепторів постсинаптичної мембрани, стомлюється мотонейрон
3. перенапруження нейроендокринної системи, накопичення продуктів анаеробного метаболізму, тривале кисневе голодування, гіпоглікемія
4. гіпоксія, накопичення продуктів анаеробного обміну

Стереотипні вправи характеризуються:

1. нестандартними умовами виконання
2. екстраполяцією
3. мінливими умовами виконання
4. наперед визначеною програмою рухових дій, стандартними умовами виконання

Яка реакція артеріального тиску на статичне навантаження:

1. систолічний тиск зменшується, діастолічний тиск зменшується
2. систолічний тиск зростає, діастолічний тиск зменшується
3. систолічний тиск зростає, діастолічний тиск зростає
4. систолічний тиск, діастолічний тиск

В чому полягає суть поняття «гіперплазія м'язового волокна».

1. потовщення м'язового поперечника в результаті поділу м'язових клітин
2. потовщення м'язових волокон за рахунок збільшення об'єму саркоплазми
3. потовщення м'язових волокон за рахунок збільшення кількості міофібрил
4. потовщення м'язового поперечника в результаті м'язового тренування

В чому полягає причина виникнення больових відчуттів у м'язах?

1. підвищення концентрації м'язових ферментів у крові
2. збільшення концентрації лейкоцитів у м'язовій тканині
3. переміщення вмісту пошкодженої клітини у міжклітинний простір
4. концентрація молочної кислоти
5. структурні пошкодження м'язових оболонок

Яка рухова якість піддається тренуванню найкраще?

1. прудкість;
2. витривалість;
3. спритність.
4. сила м'язів;

Що характеризує «пульсова вартість роботи»?

1. економічність роботи організму
2. ефективність утилізації кисню з повітря, що надходить до легень
3. механічну ефективність апарату зовнішнього дихання
4. пульсову вартість одиниці виконаної роботи
5. ефективність утилізації кисню із крові, що надходить до працюючих органів

В чому полягає значення внутрішньом'язової та міжм'язової координації для роботи на витривалість:

1. зниження активності основних м'язових груп і посилення активності м'язів, які не повинні приймати участь у виконанні конкретної рухової дії
2. до роботи залучаються лише ті м'язи, що несуть основне навантаження при виконанні певної вправи
3. синхронізація збудження рухових одиниць з метою залучення якомога більшої їх кількості для виконання роботи
4. забезпечення взаємоузгодженої іннервації

Які головні чинники, що зумовлюють прояв гнучкості:

1. форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній (їх конгруентність), наявність кісткових виступів та їх розмірів
2. пружний компонент, початкова довжина м'яза, швидкість укорочення, потужність енергоджерел, структура м'язів, внутрішньом'язова координація, міжм'язова координація, сила подразника, м'язова маса
3. рухливість нервових процесів (збудливість та лабільність ЦНС); структура м'язів, внутрішньо-м'язова та міжм'язова координація; потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму; рівень розвитку швидкісної та вибухової сили; рівень розвитку гнучкості; інтенсивність вольових зусиль
4. структура м'язів, внутрішньом'язова та міжм'язова координація; продуктивність роботи серцево-судинної системи, дихальної та нервової систем; запаси енергоматеріалів в організмі; рівень розвитку інших рухових якостей; технічна та фактична економічність рухової діяльності

Який провідний фактор, що лімітує загальну фізичну витривалість людини?

1. рівень максимального споживання кисню
2. рівень розвитку швидкісної та вибухової сили
3. потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії
4. рухливість нервових процесів

Що обумовлює анаеробний характер енергозабезпечення на початку роботи?

1. інертність систем дихання і кровообігу
2. виконання спеціальних фізичних вправ
3. неодночасний вихід на робочий рівень соматичних і вегетативних функцій
4. інертність соматичних функцій

Чим характеризується втома:

1. це стан, який настає після подолання «мертвої точки» і характеризується відчуттям меншої важкості при виконанні роботи
2. наявність рухової домінанти, робочим рівнем і стабілізацією показників вегетативних функцій, узгодженістю в роботі рухового апарату і вегетативних органів
3. поступове підвищення працездатності на початку фізичної роботи
4. це комплекс фізичних вправ, який виконується перед фізичною роботою з метою підвищення працездатності організму
5. це стан тимчасового зниження працездатності людини під час тривалої роботи

Як розминка впливає на гемодинаміку організму?

1. відбувається перерозподіл крові – більше її спрямовується до активних м'язів
2. надає можливість виконувати рухи з великою амплітудою без небезпеки розриву сполучної тканини в м'язах
3. активізує симпатико-адреналову систему
4. посилює швидкість протікання біохімічних реакцій
5. підвищує збудливість та лабільність нервових центрів

Коли виникає стан впрацьовування?

1. на початку виконання фізичного навантаження
2. за декілька годин до початку змагання
3. після «мертвої точки»
4. за декілька хвилин до початку змагання

В чому полягає суть гетерохронності процесу впрацьовування:

1. швидко впрацьовуються соматичні функції, а вегетативні дещо повільніше
2. газотранспортна система виходить на свій робочий рівень через 3-5 хв
3. механізм впрацьовування у кожного спортсмена має свої особливості
4. функції організму розгортаються постійно збільшуючи свої показники

Які особливості стійкого стану:

1. наявність рухової домінанти, робочий рівень і стабілізація показників вегетативних функцій, узгодженість в роботі рухового апарату і вегетативних органів
2. поступове підвищення працездатності на початку фізичної роботи
3. це стан тимчасового зниження працездатності людини під час тривалої роботи
4. відчуття меншої важкості при виконанні фізичної роботи після подолання «мертвої точки»
5. зміни вегетативних реакцій організму до виконання фізичних вправ

Які особливості «другого дихання»:

1. наявність рухової домінанти, робочий рівень і стабілізація показників вегетативних функцій, узгодженість в роботі рухового апарату і вегетативних органів
2. відчуття меншої важкості при виконанні фізичної роботи після подолання «мертвої точки»
3. поступове підвищення працездатності на початку фізичної роботи
4. це стан тимчасового зниження працездатності людини під час тривалої роботи
5. зміни вегетативних реакцій організму до виконання фізичних вправ

Яка оптимальна тривалість розминки:

1. до початку потовиділення
2. до незначного почервоніння обличчя
3. до початкової втоми
4. до ЧСС 110-120 уд•хв⁻¹

Які величини ЧСС і МСК характеризують розвиваюче навантаження циклічного характеру:

1. ЧСС 150-170 уд•хв⁻¹, МСК на рівні 60-80%
2. ЧСС максимальна, МСК на рівні 80-100%
3. ЧСС 130-150 уд•хв⁻¹, МСК на рівні 50-60%
4. ЧСС до 130 уд•хв⁻¹, МСК менше 50%

Стан перетренованості характеризується:

1. різкою слабкістю
2. серцевою недостатністю
3. запамороченням, нудотою
4. зниженням працездатності організму і спортивних результатів
5. зниженням артеріального тиску

Механізм дії навантажень для активізації функцій і обмінних процесів в організмі:

1. принцип «м'язового насоса»
2. пов'язаний з переключенням систем організму на інший вид діяльності (активний відпочинок)
3. іррадіація збудження
4. пов'язаний з підвищенням кровообігу стомлених органів і систем
5. позитивна індукція

Суть поняття доза навантаження:

1. це конкретна доза навантаження (ні більше, ні менш, необхідна для вирішення визначеного завдання)
2. це загальні розміри (ємність) впливу фізичних вправ на організм того, хто займається
3. це визначена величина навантаження, вимірювана параметрами обсягу й інтенсивності
4. це напруженість впливу навантаження на організм

Суть поняття норма навантаження:

1. це визначена величина навантаження, вимірювана параметрами обсягу й інтенсивності
2. це загальні розміри (ємність) впливу фізичних вправ на організм того, хто займається
3. це напруженість впливу навантаження на організм
4. це конкретна доза навантаження (ні більше, ні менш, необхідна для вирішення визначеного завдання)

Поняття про піковий пульс:

1. це максимально допустима величина ЧСС на тренувальному занятті
2. це середня арифметична величина ЧСС на уроці фізкультури або тренуванні
3. це максимальна величина ЧСС на уроці фізичної культури
4. це той пульс, при якому фізичні навантаження не мають розвиваючого характеру, не ставлять підвищених вимог до організму

Суть поняття «величина навантаження»:

1. це адреса, вказівка, на що воно діє
2. це загальні розміри (ємність) впливу фізичних вправ на організм того, хто займається
3. це напруженість впливу навантаження на організм
4. це міра впливу фізичних вправ на організм тих, хто їх виконує

Визначте вірну схему дихання під час бігу:

1. глибокий вдих на 3-4 кроки, видих на 4-5 кроків, включаючи в роботу всю дихальну мускулатуру
2. незначне поглиблення дихання
3. використання замість повного (змішаного) дихання грудного
4. замість носового дихання використовується ротове
5. прискорення дихання

Виберіть неправильну відповідь. В залежності від ступеня впливу на організм розрізняють наступні види рухової активності людини:

1. недостатня
2. мінімальна
3. оптимальна
4. надмірна
5. максимальна

Хто першим в психології спорту довів феномен “динамічного фактору у лідуванні на гонках”?

1. І.М.Оніщенко
2. П.Ф.Легафт
3. П'єр де Кубертен
4. І.М.Сеченов
5. Н.Тріплет

Які три основних етапи виділяють у розвитку спортивної психології?

1. підготовчий, основний, поступального розвитку
2. визначення методології, експериментальних можливостей, розповсюдження практикам
3. психологічних передумов, пізнавальних процесів, практичних рекомендацій
4. зародження, становлення, сучасного розвитку

Якими двома основними характеристиками визначається місце спортивної психології в системі наук?

1. її місцем як галузі психологічної науки та місцем в системі наук про спорт
2. формування власного наукового напрямку і реалізації наукових досліджень у практику
3. взаємоперевірки досліджень і внесення корекцій в практичну діяльність
4. використання досліджень інших наук і розповсюдження практичних рекомендацій
5. допомога раціональному вирішенню практичних питань і співставлення їх з досягненнями вчених інших країн

З точки зору психології спорту, у діяльності вчителя фізичної культури виділяють такі компоненти:

1. мислительський, порівняльний, рекомендаційний
2. аналітичний, діяльнісний, практичний
3. перцептивний, мнемічний, мислительський, імажетивний, руховий
4. освітньо-просвітницький, виховний, управлінсько-організаторський, проектувальний
5. імажетивний, оцінювально-коректувальний, адміністративно-господарський

Які дві основні форми діяльності вчителя фізичної культури?

1. робота в школі і позакласна робота
2. проведення уроків і змагань
3. класна і позакласна роботи
4. проведення уроків і організація свят, туристичних походів
5. робота в таборах відпочинку і за місцем проживання

На яких компонентах базується професійна майстерність учителя фізичної культури?

1. конструктивних, організаторських, вольових, рухових
2. ідейно-політичних, моральних, комунікативних, інтелектуальних
3. психолого-педагогічних, медико-біологічних, суспільно-політичних
4. педагогічної спрямованості, знаннях, умінь, професійно важливих якостей
5. любові до дітей, інтересу до фізичної культури

З точки зору психології спорту, можливість спеціально змінювати інтенсивність уваги називається:

1. рухливістю
2. коливанням
3. лабільністю
4. інертністю
5. переключенням

З точки зору психології спорту, сприймання розділяють на такі види:

1. розміщення, амплітуда
2. величини та форми предметів, їх віддаленості від спостерігача, простору, руху, часу
3. холоду, тепла, потіння, замерзання
4. глибини, дотику, відлік часу, темпу та ритму
5. частоти бігу, сили, швидкості, атлетичності

Вкажіть найбільш повну відповідь. З точки зору психології спорту, сприйняття має такі властивості:

1. чіткість, точність, ясність, об'єм, швидкість
2. уяву, чіткість, положення в просторі, колір
3. цілісність ідей, висота, дальність, швидкість, чіткість
4. амплітуду, ілюзію, чіткість, точність, об'єм
5. швидкість, ясність, чіткість, об'єм, точність, спрямованість, суб'єктивність

Психологи виділяють три види мислення:

1. чуттєво-дійове, науково-обґрунтоване, абстрактно-практичне
2. тактично-практичне, практично-дійове, технічно-правильне
3. оперативно-імпрізоване, перспективно-логічне, оперативно-обґрунтоване
4. практично-дійове, наочно-образне, абстрактно-логічне
5. практично-образне, логічно-дійове

З точки зору психології спорту, виділяють такі види пам'яті:

1. м'язова, рухова, вестибулярна, словесна, мимовільна, довільна
2. зорова, тактильна, словесна, музична, слухова
3. мимовільна, довільна, короткотривала, довготривала, оперативна, рухова, образна, емоційна, словесно-логічна
4. емоційна, рухова, словесна, короткотривала, оперативна
5. слухова, м'язова, рухова, словесна, довготривала

З точки зору психології спорту, розрізняють три основні ознаки руху:

1. зоровий, амплітудний, зигзагоподібний
2. просторовий, часовий, силовий
3. швидкісний, тривалісний, темповий, структурований
4. тривалий, короткий, м'язовий, автоматизований
5. логічний, структурний, компонентний

З точки зору психології спорту, розрізняють три види інтерференції рухових навичок

1. асоціативну, репродуктивну, ретроактивну
2. набутої, згаданої, діючої
3. набутої, вироблення нової, наявної
4. створення рухових образів, повторення рухів, руховий контроль
5. інтерферентний, репродуктивний, ретроактивний

В психології спорту розрізняють стадії формування рухових навичок:

1. вивчення рухової навички, обдумування, практичного виконання
2. ознайомлення з структурою, створення чітких зорових уявлень, глибоке усвідомлення і самостійного виховання
3. первинного засвоєння структури руху, оволодіння навичкою, закріплення і вдосконалення навичок
4. усвідомлення компонентів руху, створення нового уявлення, уточнення рухових уявлень
5. виразність показу, пояснення техніки виконання, оволодіння технікою руху

З точки зору психології спорту, проста рухова реакція складається із таких типів реакцій:

1. очікуваний, стихійний, опосередкований
2. передбачливий, непередбачливий, спонтанний
3. простої, складної
4. сенсорний, моторний, нейтральний
5. автоматизований, сенсомоторний, тактильний

Види психологічної підготовки спортсменів та команд поділяються на:

1. до змагань, після змагань
2. в підготовчому періоді, передзмагальному, змагальному
3. загальну і спеціальну
4. загальна і до кожного суперника
5. спрямовуючу, формуючу, закріплюючу

З точки зору психології спорту, загально визначеними є три різновиди предстартових станів

1. бойової готовності, стартової лихоманки, стартової апатії
2. наявності досвіду, рівень тривожності, індивідуальні особливості
3. змагальне збудження, бойовий настрій, спортивна злість
4. спортивний азарт, агресивність, почуття обов'язку та відповідальності
5. почуття власної переваги, змагальність, спортивна честь

З точки зору психології спорту, ступінь соціальної зрілості малих спортивних груп буває:

1. мала, середня, велика
2. дифузна, корпорація, колектив
3. неусвідомлена, усвідомлена, цілеспрямована
4. усвідомлення групової належності, подолання загальногрупових протиріч, досягнення групою єдиної мети
5. вільного членства, помірно структурованого, теоретичного членства

З точки зору психології спорту, основними критеріями спільної взаємодії діяльності спортсменів в командах є:

1. стійкий рівень надії на успіх, бажання весь час змагатись, заради перемоги здатні на все
2. збіг думок групи заради перемоги, налагодження міжособистісних стосунків, досягнення групової згуртованості
3. рівень домагань, потреба в досягненні, групова згуртованість, потреба у спілкуванні, стійкість складу груп та їх чисельність
4. утвердження сприятливого клімату, виховання схильності до зближення, покращення колективного спілкування, виховання групової необхідності в розв'язанні індивідуальних завдань
5. відпрацювання механізму подолання конфліктів, створення кореляційної залежності між постійним складом та успішністю виступів команд, намагання підвищення компетентності, налагодження фізичної взаємодії

У вивченні надійності змагальної діяльності спеціалісти з психології спорту розглядають такі основні фактори:

1. біомеханічний, медико-біологічний, психологічний, соціально-педагогічний
2. валідність, надійність, науковість, унікальність
3. обґрунтованість, переконливість, диференційованість
4. адекватність, об'єктивність, достовірність, практичність
5. поєднання методів числової оцінки тестів з даними педагогічного спостереження, наявність ефективних зовнішніх критеріїв, психологічна сумісність

Основні етапи психологічного відбору спортсменів одержали назви:

1. селекція, перевірка медико-біологічних даних
2. рекомендації тренерів, спостереження на змаганнях, зарахування в команду
3. переманювання, обцянка більш кращих умов тренувань і матеріальних умов
4. відсів, адаптація, надійність
5. невтомність роботи по розвитку фізичних якостей, психологічна рівновага в екстремальних умовах, прийняття самостійних рішень

Антиципація в спорті – це:

1. здатність передбачення, угадування наперед подальшого розвитку подій, явищ, результатів, дій у спортивних змаганнях
2. здатність бути основою інтуїтивних рішень завдань або реакцій на якусь подію до її настання
3. вміння рангувати тактичні і технічні задумки противника і вибирати найбільш результативні перешкоди
4. регулярне, планомірне відслідковування динаміки психічних властивостей, процесів і станів протягом тривалого часу
5. здатність аналізувати розгортання подій у змаганнях і приймати єдине правильне рішення

Психоспортограма – це:

1. психологічна характеристика даного виду спорту
2. структура професійної і спортивної діяльності
3. конкретні і специфічні вимоги, які ставляться перед психічною діяльністю спортсмена
4. графічне зображення особливостей умов, в яких здійснюється спортивна діяльність
5. особливості діяльності, яку виконує спортсмен

При всій багатогранності динаміки психічних станів у спортивній діяльності психогігієна визначає наступні типи ситуацій, в яких використовується психорегуляція:

1. гетерорегуляція, саморегуляція
2. корекція динаміки втоми, зняття надмірної психічної напруги, подолання стану фрустрації
3. апатія, підвищення збудливості, функціональні розлади
4. апатія, стрес, астения, психоз, невроз, психологічний зрив
5. переживання невдачі, нездоланна відмінність між бажанням та реально досягнутим, безсоння

Яка з фізичних якостей потребує найбільшого прояву морально-вольових якостей учнів?

1. гнучкість
2. швидкість
3. спритність
4. витривалість
5. сила

Основним організаційно-педагогічним принципом програми з фізичного виховання є:

1. розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків
2. використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів
3. диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості
4. вироблення інструктивних навичок та умінь самостійних занять фізичними вправами

Чому під час занять з молодшими школярами потрібно широко застосовувати наочність і показ виконання фізичних вправ, цілісний метод навчання?

1. у дітей погано розвинене абстрактне мислення
2. у дітей незначна сила нервових процесів
3. у дітей процеси збудження переважають над гальмуванням
4. діти мають велику схильність до предметного, образного мислення

Який метод використовують для визначення фізіологічної ефективності уроку фізичної культури:

1. рефлексометрія
2. спірометрія
3. пульсометрія
4. динамометрія

Що визначає фізіологічна крива уроку?

1. дає можливість оцінити раціональне використання спортивного обладнання і інвентарю на уроці
2. дає можливість вірно оцінити розподіл учнів на окремі групи під час уроку фізичної культури
3. дає можливість вірно оцінити ступінь раціонального використання часу уроку
4. дає можливість оцінити відповідність навантаження функціональним можливостям тих, хто виконує фізичні вправи

Вкажіть найбільш точну відповідь. Фізичні вправи – це:

1. такі рухові дії, які направлені на формування рухових умінь і навичок
2. види рухових дій, направлені на морфологічні і функціональні перебудови організму
3. такі рухові дії (включаючи їх сукупності), які направлені на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані і організовані за його закономірностями
4. види рухових дій, направлені на зміни форм статури і розвиток фізичних якостей

Під технікою фізичних вправ розуміють:

1. способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується доцільно з більшою ефективністю
2. способи виконання рухової дії, залишають естетично сприятливе враження
3. певну впорядкованість і узгодженість як процесів, так і елементів змісту даної вправи
4. видиму форму, яка характеризується співвідношенням просторових, тимчасових і динамічних (силових) параметрів руху

Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображає:

1. закономірний порядок розподілу зусиль в часі і просторі, послідовність і міру їх зміни (наростання і зменшення) в динаміці дії
2. частоту рухів за одиницю часу
3. взаємодію внутрішніх і зовнішніх сил в процесі руху
4. точність рухової дії і його кінцевий результат

До специфічних методів фізичного виховання відносяться:

1. словесні методи (розпорядження, команди, вказівки) і методи наочної дії
2. методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи
3. методи термінової інформації
4. практичний метод, відеометод, методи самостійної роботи, методи контролю і самоконтролю

Методи строго регламентованої вправи поділяються на:

1. методи безперервної, інтервальної, комбінованої вправи
2. методи загальної і спеціальної фізичної підготовки
3. ігровий і змагальний методи
4. специфічні і загальнопедагогічні методи

Суть методів строго регламентованої вправи полягає в тому, що:

1. кожна вправа направлена одночасно на вдосконалення техніки руху і на розвиток фізичних здібностей
2. вони є сполучною ланкою між запроєктованою метою і кінцевим результатом фізичного виховання
3. вони визначають строгую організацію занять фізичними вправами
4. кожна вправа виконується в строго заданій формі і з точно обумовленим навантаженням

Вкажіть, які з перерахованих принципів є загальнометодичними:

1. принцип свідомості і активності, принцип наочності, принцип доступності і індивідуалізації
2. принцип безперервності, принцип системного чергування навантажень і відпочинку
3. принцип циклічної побудови занять
4. принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання

Який принцип передбачає оптимальну відповідність завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям тих, що займаються?

1. принцип свідомості і активності
2. принцип доступності і індивідуалізації
3. принцип науковості
4. принцип зв'язку теорії з практикою

Який принцип передбачає планомірне збільшення обсягу і інтенсивності фізичного навантаження у міру зростання функціональних можливостей організму?

1. принцип науковості
2. принцип доступності і індивідуалізації
3. принцип поступового нарощування розвиваючо-тренуючих дій
4. принцип безперервності

Вкажіть, який принцип зобов'язує послідовно змінювати спрямованість фізичного виховання відповідно до вікових етапів і стадій людини, тобто стосовно періодів онтогенезу і особливо періодів вікового фізичного розвитку організму:

1. принцип науковості
2. принцип систематичності і послідовності
3. принцип вікової адекватності напрямів фізичного виховання
4. принцип всебічного розвитку особи

Виберіть неправильну відповідь. Під час уроку з фізичної культури вирішується завдання:

1. освітні
2. оздоровчі
3. профілактичні
4. виховні

Виберіть неправильну відповідь. Серед способів виконання фізичних вправ розрізняють:

1. одночасний
2. почерговий
3. поточний поперемінний
4. позмінний
5. бригадний

Певний спосіб цілеспрямованої реалізації процесу навчання, досягнення поставленої мети це:

1. принцип навчання
2. форма навчання
3. метод навчання
4. засіб навчання

Вкажіть неправильну відповідь. Виділяють наступні групи методів навчання:

1. словесні
2. наочні
3. практичні
4. самостійні

До словесних методів навчання не відноситься:

1. бесіда
2. лекція
3. демонстрація
4. розповідь
5. пояснення

До наочних методів навчання не відноситься:

1. лекція
2. демонстрація
3. ілюстрація
4. спостереження

Яка інформація не міститься у конспекті уроку з фізичної культури:

1. частини уроку
2. зміст уроку
3. дозування навантаження
4. методичні та організаційні вказівки
5. теоретичні відомості

Учитель фізичної культури має прагнути, щоб загальна щільність уроку мала:

1. 70 %
2. 80 %
3. 90 %
4. 100 %
5. 120 %

Вкажіть неправильну відповідь. Найбільш характерними причинами травмування на уроках фізичної культури є:

1. порушення в методиці занять
2. погане матеріально-технічне забезпечення
3. порушення санітарно-гігієнічних норм
4. використання змагального методу на уроці

Вкажіть неправильну відповідь. Основні фізичні якості, які розвивають на уроці фізичної культури:

1. сила
2. швидкість
3. витривалість
4. працездатність
5. гнучкість

Вкажіть періоди спортивного тренування у теорії і методиці дитячого та юнацького спорту

1. втягуючий, формуючий
2. підготовчий, змагальний, перехідний
3. системний, інтегральний
4. цілеспрямований, індивідуальний, багаторічний
5. модельний, ігровий, контрольний

На які етапи поділяється структура багаторічної спортивної підготовки у теорії і методиці дитячого та юнацького спорту?

1. відбірковий, кваліфікований, змагальний
2. втягуючий, відновлюючий, системний, багаторічний
3. початковий, попередній базовий, спеціалізований базовий, максимальної реалізації здібностей, збереження досягнень
4. факторний, попередній змагальний, спеціалізований змагальний, відновлювальний
5. індивідуально-базовий, цілеспрямований, багаторічний

Які основні принципи системи підготовки спортсменів у теорії і методиці дитячого та юнацького спорту?

1. модернізації, оптимізації, удосконалення
2. довготривалої підготовки, наочності, залежності
3. науковості, індивідуальності, збереження досягнень
4. спрямованості до вищих досягнень, взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, циклічності та безперервності підготовки
5. засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту, забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, надбання теоретичних знань та практичного досвіду

Які основні фактори організації системи спортивної підготовки дітей та підлітків?

1. діагностика індивідуальних здібностей та вибір відповідного виду спортивної діяльності, навчально-тренувальний процес, змагання, реабілітація, спосіб життя, контроль і корекція всієї системи спортивної підготовки
2. комплексне удосконалення та виявлення в змагальній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена
3. оптимізація режиму життя спортсмена, застосування спеціальної системи харчування, відпочинку та відновлення
4. фактори інтенсифікації процесу підготовки спортсменів

Яку направленість педагогічних впливів передбачає спортивна підготовка у теорії і методиці дитячого та юнацького спорту?

1. виховну, освітню, оздоровчу
2. збільшення навантажень, відновлення
3. інтенсифікація процесу підготовки, змагання, раціональний відпочинок
4. наукову, системну, циклічну

Вкажіть основні компоненти тренувального впливу у теорії і методиці дитячого та юнацького спорту?

1. загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка
2. об'єм, інтенсивність, відпочинок
3. навантаження, змагання
4. розвиток спеціалізованих якостей, змагання, відновлення

Які інтервали відпочинку використовуються у спортивному тренуванні дітей та підлітків у теорії і методиці дитячого та юнацького спорту?

1. великі, скорочені, малі
2. довготривалі, продовжені, змішані
3. комплексні, модельні, контрольні
4. корегуючі, тривалі, активні

Якої послідовності слід дотримуватись при побудові занять у вихованні фізичних здібностей дітей та підлітків, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. витривалість, сила, швидкість, спритність (техніка рухів і гнучкість)
2. швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність (техніка рухів)
3. сила, витривалість, гнучкість, спритність (техніка рухів, швидкість)
4. гнучкість, спритність, швидкість, сила, витривалість
5. спритність (техніка рухів), швидкість, витривалість, гнучкість, сила

Що є основою для вибору послідовності виховання фізичних здібностей у дітей і підлітків, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. загальний фізичний розвиток дітей та підлітків
2. сенситивні періоди розвитку дітей та підлітків
3. морфо-функціональні показники
4. кількість тренувань на тиждень

Вкажіть вірну відповідь. Які різновиди практичних методів має спортивне тренування дітей та підлітків, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. суворої регламентації, ігровий та змагальний
2. навчально-тренувальні, контрольні та відновлювальні
3. суворої інтеграції, модельні, групові
4. індивідуальні, класифікаційні, формуючі

Які типи мікроциклів підготовки юних спортсменів, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. початкові, спеціалізовані, збереження здібностей
2. перехідні, модельні, інтегральні, системні
3. попередні базові, спеціалізовані базові, максимальної реалізації здібностей
4. втягуючі, формуючі, підвідні, змагальні, відновлювальні

Яка тривалість мікроцикла підготовки юних спортсменів, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. до 14 днів
2. до 30 днів
3. до 60 днів
4. до 90 днів
5. до 9 з половиною тижнів

Які визначають типи мезоциклів підготовки юних спортсменів, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. формуючі, спеціалізовані, підвідні, модельні
2. перехідні, модельні, інтегральні, системні
3. втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні, виведення спортсмена зі спортивної форми
4. початкові, спеціалізовані базові, максимальної реалізації здібностей

Яка тривалість мезоциклу підготовки юних спортсменів, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту

1. від п'яти до десяти мікроциклів
2. від десяти до п'ятнадцяти мікроциклів
3. від десяти до дванадцяти мікроциклів
4. від семи до десяти мікроциклів
5. від двох до шести мікроциклів

Які є періоди підготовки юних спортсменів у макроциклі, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту

1. базовий, спеціально-базовий, передзмагальний, післязмагальний
2. підготовчий, загально-підготовчий, спеціально-підготовчий, змагальний, перехідний
3. втягуючий, формуючий, відновлювальний
4. відновлювальний, підвідний, головний, інтегральний
5. цілісний, контрольний, результативний

Які є основні види планування в спорті, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту

1. головне, другорядне, цілеспрямоване
2. індивідуальне, групове, диференційоване
3. регламентоване, документальне, періодичне
4. перспективне, поточне, оперативне
5. підготовче, базове, формуюче

Які основні ступені має відбір юних спортсменів у процесі багаторічного тренування з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. попередній, проміжний, заключний
2. базовий, спеціально-базовий, підготовчо-базовий
3. передзмагальний, змагальний, відновлювальний
4. втягуючий, формуючий, підвідний
5. перспективний, поточний, оперативний

Який річний обсяг роботи юних спортсменів на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. 300-600 год
2. 900-1400 год
3. 100-250 год
4. 600-900 год
5. 1400-1100 год

Який річний обсяг роботи юних спортсменів на попередньо-базовому етапі багаторічної спортивної підготовки, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. 300-500 год
2. 1100-1400 год
3. 700-900 год
4. 250-600 год
5. 100-200 год

Який річний обсяг роботи юних спортсменів на спеціально-базовому етапі багаторічної спортивної підготовки, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. 900-1400 год
2. 600-900 год
3. 1100-1400 год
4. 100-200 год
5. 300-500 год

Який річний обсяг роботи юних спортсменів на етапі максимальної реалізації здібностей багаторічної спортивної підготовки, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. 50-100 год
2. 100-250 год
3. 250-600 год
4. 600-800 год
5. 900-1400 год

Який річний обсяг роботи юних спортсменів на етапі збереження індивідуальних можливостей багаторічної спортивної підготовки, з точки зору теорії і методики дитячого та юнацького спорту?

1. 900-1000 год
2. 600-900 год
3. 1400-1100 год
4. 250-600 год
5. 100-250 год

З яких підсистем складається система підготовки юних спортсменів?

1. змагання, тренування, відновлення
2. початкова підготовка і базова підготовка
3. вдосконалення рухових здібностей та реалізація у змагальній діяльності
4. багатofакторна програма і багатогранний зміст

Чим характеризується фізична підготовленість юного спортсмена?

1. морфо-функціональними показниками
2. довжиною і масою тіла, розмірами грудної клітини
3. рівнем розвитку скелетної мускулатури
4. можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей
5. окремими якісними сторонами рухових можливостей людини

На які дві групи поділяються легкоатлетичні стрибки?

1. стрибки у довжину і стрибки у висоту з жердиною
2. потрійний стрибок і стрибок у довжину з місця
3. стрибки через вертикальні перешкоди і стрибки на дальність
4. стрибки через вертикальні і горизонтальні перешкоди

Класичними видами стрибків є:

1. потрійний стрибок і стрибок у довжину з місця
2. стрибок у висоту з жердиною і стрибок у висоту
3. потрійний стрибок з місця
4. стрибок у довжину з місця

Класичними дистанціями естафетного бігу у чоловіків є:

1. 4 x 100, 4 x 200
2. 4 x 200, 4 x 400
3. 4 x 400 і 4 x 100
4. 4x 100 і 4x 300

Назвіть основне завдання в бігу по дистанції:

1. зберегти сили для фінішування
2. зберегти максимальну швидкість
3. триматися у трійці лідерів
4. вміти тактично вести боротьбу

Класичними видами бар'єрного бігу у чоловіків є:

1. 110 і 300 м
2. 300 і 400 м
3. 110 і 400 м
4. 100 і 110 м

В естафетному бігу 4 × 100 м паличку передають в коридорі довжиною:

1. 20 м
2. 10 м
3. 30 м
4. 25 м

Класичними дистанціями бар'єрного бігу у жінок є:

1. 110 і 300 м
2. 300 і 400 м
3. 100 і 400 м
4. 400 і 800 м

Як називається збільшення швидкості після старту?

1. старт
2. стартовий розгін
3. прискорення
4. розгін

Сильно зажаті кулаки і надмірне напруження плечового поясу при бігу призводить до

1. підвищення швидкості
2. скоує всі рухи бігуна
3. збільшення довжини бігового кроку
4. більш сильному відштовхуванню ногами

Який вплив на біг здійснює надмірний нахил тулуба вперед?

1. зменшує довжину бігового кроку
2. підвищує швидкість бігу
3. підвищує винос стегна вгору
4. підвищує частоту кроків

Широке розведення стоп при бігу призводить до

1. покращення спортивного результату
2. зменшення швидкості бігу
3. збільшення довжини кроку
4. збільшення частоти кроків

Результат в стрибках у довжину залежить від

1. початкової швидкості і кута вильоту
2. способу стрибка
3. швидкого виносу махової ноги
4. швидкого відштовхування

Чим виміряють розбіг у стрибках у довжину

1. рулеткою
2. ступнями
3. «на око»
4. біговими кроками

Найбільш ефективною вправою для розвитку витривалості є

1. біг на короткі відрізки
2. біг на середні відрізки
3. біг на довгі відрізки
4. всі варіанти вірні

Повторне пробігання відрізків 20-50 м з максимальною швидкістю застосовується для розвитку:

1. витривалості
2. швидкості
3. стрибучості
4. координації рухів

При самостійних заняттях легкою атлетикою найбільш ефективним контролем за навантаженням є контроль:

1. за частотою дихання
2. за частотою серцевих скорочень
3. за зменшенням швидкості бігу
4. за самопочуттям

Відсутність розминки перед стартом призводить до

1. економії сил
2. покращення спортивного результату
3. травм
4. покращення самопочуття

Вкажіть якого способу стрибка у довжину не існує

1. прогнувшись
2. зігнувши ноги
3. переступання
4. ножиці

Вкажіть вид стрибка, який використовується і як тренувальний засіб, і як контрольна вправа:

1. стрибок у довжину з розбігу
2. потрійний стрибок
3. стрибок у довжину з місця
4. стрибок у висоту з розбігу

Приземлення в стрибках у довжину здійснюється

1. на мати
2. у воду
3. у пісок
4. в яму

Назвіть найбільш небезпечну фазу в стрибках у довжину:

1. розбіг
2. відштовхування, приземлення
3. політ
4. вихід з сектора

Який вид легкої атлетики є циклічним?

1. стрибки з жердиною
2. метання молоту
3. біг на 100 метрів
4. потрійний стрибок

Який вид легкої атлетики є ациклічним?

1. ходьба
2. стрибок у висоту
3. бар'єрний біг
4. марафонський біг

Які види не входять в легку атлетику?

1. ходьба і біг
2. опорні стрибки
3. стрибки і метання
4. багатоборства

Стрибок у довжину поділяється на:

1. розбіг, відштовхування, політ, приземлення
2. старт, розбіг, відштовхування, політ, приземлення
3. стартовий розбіг, відштовхування, політ, приземлення
4. розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення

Назвіть правильні способи стрибків у довжину

1. зігнувши ноги, прогнувшись, ножиці
2. зігнувши ноги, переступання, ножиці
3. переступання, прогнувшись, зігнувши ноги
4. ножиці, прогнувшись, перекидний

Кут вильоту в стрибках у довжину становить:

1. 18-24°
2. 20-25°
3. 15-20°
4. 20-23°

В якій країні виник бар'єрний біг?

1. Англія
2. Америка
3. Франція
4. Німеччина

В якій руці тримає паличку спортсмен, що біжить перший етап в естафетному бігу на дистанції 4x100 м?

1. правій руці
2. лівій руці
3. в будь-якій

З якого положення здійснюється старт в естафетному бігу на дистанції 4x100 м?

1. низького старту
2. з високого старту
3. з будь-якого
4. з середнього

З якого положення здійснюється старт в естафетному бігу на дистанції 4x400 м?

1. низького старту
2. з високого старту
3. з будь-якого
4. з середнього

Легка атлетика поділяється на:

1. ходьбу, біг, стрибки, багатоборства, метання
2. ходьба, біг, стрибки у довжину, стрибки у висоту, штовхання.
3. біг, стрибки, багатоборства, метання м'яча, ходьба
4. багатоборства, метання гранати, біг, стрибки

Який зі спортивних приладів відсутній на змаганнях зі спортивної гімнастики у жінок?

1. різновисокі бруси
2. опорний стрибок
3. колода
4. кільця

На яких приладах учасники змагань зі спортивної гімнастики мають лише 50 секунд розминки:

1. кільця та різновисокі бруски
2. паралельні та різновисокі бруси
3. вільні вправи та опорний стрибок
4. кінь та колода

На якому приладі дозволяється тренеру перебувати з гімнастом під час виконання вправ?

1. перекладина та різновисокі бруси
2. вільні вправи та колода
3. опорний стрибок
4. ні на якому

Вкажіть найбільш вірну відповідь. Розміри футбольного поля згідно правил змагань повинні становити:

1. ширина від 45 до 90 м; довжина від 90 до 120 м
2. ширина 60 м; довжина 100 м
3. ширина 60 м; довжина 110 м
4. ширина 50 м, довжина 100 м

У якій країні зародився футбол?

1. Англія
2. Бразилія
3. Китай
4. Рим

Хто розіграє спірний м'яч у футболі?

1. суддя
2. капітан команди
3. воротар
4. будь-який гравець

Які дії судді, коли футболісти навмисно не відходять на належну відстань при виконанні штрафного або вільного ударів?

1. попередження
2. вилучення з поля
3. повторюють виконання удару
4. спірний м'яч

Які фізичні вправи необхідно використовувати для розвитку швидкості футболістів?

1. плавання в басейні 20-30хв; тривалу гру в "квадрат"
2. біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю; ведення м'яча на 20-60м у сполученні з обведенням стійок і ударами по воротам; рухливі ігри й естафети з елементами футболу
3. човниковий біг з веденням м'яча 7х50м
4. жонгливання м'яча

Яка маса футбольного м'яча?

1. 300-350 г
2. 410-450 г
3. 500-550 г
4. 600 -650г

При виконанні вільного і штрафного ударів у футболі гравці супротивника не можуть перебувати ближче ніж

1. 9,00 м
2. 9,15 м
3. 9,25 м
4. 9,45 м

Що є одним із пріоритетних принципів "універсалізму" у сучасному футболі?

1. взаємозамінність футболістів різних ліній
2. рівень техніко-тактичної підготовленості гравців
3. ступінь психологічної готовності футболістів до проведення матчів
4. рівень фізичної підготовленості

Які основні функції півзахисників у сучасному футболі?

1. організація оборонних дій команди
2. "диспетчерські" функції; участь у завершенні атак; підстрахування партнерів по обороні
3. маневрування без м'яча на половині поля супротивника
4. організація атак поблизу штрафного суперника
5. відволікаючу

Якого різновиду регбі не існує?

1. регбі 12
2. регбі 5
3. регбі на інвалідних візках
4. підводного регбі

Який з різновидів регбі включено до програми Олімпійських ігор?

1. регбі-7
2. регбі-15
3. регбі-13
4. усі різновиди

Спосіб силового захисту, прийом, якими дозволяється зупиняти атаку суперника в регбі – це:

1. захоплення
2. «коридор»
3. «мол»
4. «рак»
5. фінт

Які існують види захоплень у регбі?

1. верхнє, середнє, нижнє
2. переднє, бічне, заднє
3. верхнє, нижнє, бічне
4. верхнє, бічне, нижнє

Вкажіть розміри регбійного поля?

1. 100 м x 70 м
2. 110 м x 65 м
3. 105 м x 70 м
4. 110 м x 60 м

Обманні рухи, які часто застосовують у регбі, мають назву:

1. фінти
2. передачі двома руками
3. дроп-голи
4. удари з льоту

Вкажіть розміри регбійних воріт:

1. 5,65 м – ширина і 6-7 м – висота
2. 5,65 м – ширина і 4-5 м – висота
3. 6,00 м – ширина і 5-6 м – висота
4. 5,85 м – ширина і 6 м – висота

Вкажіть розміри регбійного м'яча:

1. довжина – 280-300 мм, повздовжня окружність – 740-770 мм, вага – 410-460 г
2. довжина – 290-320 мм, повздовжня окружність – 750-780 мм, вага – 400-490 г
3. довжина – 260-310 мм, повздовжня окружність – 780-790 мм, вага – 450-480 г
4. довжина – 240-300 мм, повздовжня окружність – 720-740 мм, вага – 400-460 г

Яка тривалість гри у регбі 7 згідно офіційних правил?

1. 2 тайми по 7 хвилин з 2-хвилинною перервою між ними
2. 2 тайми по 7 хвилин з 1-хвилинною перервою між ними
3. 2 тайми по 8 хвилин з 1-хвилинною перервою між ними
4. 2 тайми по 10 хвилин з 2-хвилинною перервою між ними

Яка тривалість гри у регбі 15 згідно офіційних правил?

1. 2 тайми по 40 хвилин з 15-хвилинною перервою між ними
2. 2 тайми по 45 хвилин з 10-хвилинною перервою між ними
3. 2 тайми по 35 хвилин з 15-хвилинною перервою між ними
4. 2 тайми по 45 хвилин з 15-хвилинною перервою між ними

Назвіть стандартні і напівстандартні положення в регбі:

1. «сутичка», «коридор», «рак», «мол»
2. «сутичка», «коридор», «рак», «мол», штрафний удар, дроб-гол
3. «сутичка», «рак», «мол», початковий удар, штрафний удар
4. «коридор», вільний і штрафний удари

Чи дозволяється гра м'ячем вперед у регбі?

1. дозволяється тільки ногою
2. забороняється
3. дозволяється тільки руками
4. не дозволяється

Стандартне положення, яке формується на ігровому полі для відновлення гри після порушення правил або зупинки у грі, має назву:

1. «сутичка»
2. «мол»
3. дроб-гол
4. захоплення

Скільки гравців від однієї команди беруть участь у «сутичці» у регбі 7?

1. 3
2. 4
3. 2
4. усі

Скільки гравців від однієї команди беруть участь у «сутичці» у регбі 15?

1. 8
2. 7
3. 9
4. 6

Яка максимальна кількість гравців від однієї команди може знаходитись у «коридорі» у регбі-7?

1. 4
2. 3
3. 2
4. Усі

Яка максимальна кількість гравців від однієї команди може знаходитись у «коридорі» у регбі-15?

1. 8
2. 7
3. 9
4. 6

Скільки очок нараховується команді за здійснену спробу у регбі?

1. 5
2. 4
3. 6
4. 3

Скільки очок нараховується команді за вдалу реалізацію у регбі?

1. 2
2. 3
3. 1
4. 4

Скільки очок нараховується команді за вдало пробитий штрафний удар у регбі?

1. 3
2. 2
3. 1
4. 4

Яка кількість очок нараховується команді за вдало пробитий дроб-гол у регбі?

1. 3
2. 4
3. 2
4. 1

Яка дія, згідно правил гри у регбі, призначається суддею при невдалому ловінні м'яча?

1. «сутичка»
2. «коридор»
3. штрафний удар
4. вільний удар

Яка дія, згідно правил гри у регбі, призначається суддею при виході м'яча за бокову лінію поля?

1. «коридор»
2. «сутичка»
3. вільний удар
4. штрафний удар

Фаза гри у регбі, коли один або декілька гравців від кожної команди, стоячи на ногах і знаходячись у фізичному контакті, групуються навколо м'яча, який знаходиться на землі між ними у межах ігрового поля, має назву:

1. «рак»
2. «коридор»
3. «сутичка»
4. дроп-гол

У регбі стандартне положення «мол» може бути сформоване:

1. у межах поля
2. у заліковому полі
3. за лінією центру
4. завжди на лінії «мертвого м'яча»

Ігрові амплуа в регбі 15 поділяються на:

1. захисники, півзахисники, нападники
2. захисники, нападники
3. захисники, нападники, гравці задньої лінії
4. гравці задньої лінії, півзахисники, атакуючі

Яку назву мають гравці першої лінії у регбі?

1. «стовпи»
2. «замки»
3. крильові
4. хукера

Що є лімітуючою дією в баскетболі?

1. кидок
2. заслон
3. фол
4. прохід під кошик

Що означає правило 8 сек. у баскетболі?

1. стільки часу надається команді для атаки кільця суперника
2. гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд
3. команда, що оволоділа м'ячем на своїй (тиловій) половині майданчика, повинна перевести його за 8 сек. в зону атаки (передову зону)
4. гравець не може стояти з м'ячем без просування і ведення м'яча більше 8 сек

Цільне опікування гравців суперника по усьому майданчику має назву:

1. дриблінг
2. пресинг
3. білдінг
4. свінг

Яка кількість гравців однієї команди має право знаходитись на майданчику одночасно під час баскетбольного матчу?

1. 4
2. 5
3. 6
4. 7

Яким баскетбольним терміном називається накривання м'яча під час кидка суперника?

1. хет-трік
2. блок-шот
3. слем-данк
4. шорт-трек

У баскетболі дриблінг це:

1. швидке пересування без м'яча
2. ведення м'яча
3. відволікаюча дія
4. три поспіль влучних кидки

Якого ігрового амплуа в баскетболі не існує?

1. центровий
2. лінійний
3. розігруючий
4. нападаючий

Чи є порушенням правил в баскетболі передача м'яча своєму гравцю з половини поля суперника (передової зони) на свою половину (тилову зону) ?

1. так
2. ні
3. на розсуд суддів
4. залежить від ігрової ситуації

Скільки кроків без ведення з м'ячем, тримаючи його у руках, може зробити баскетболіст під час гри?

1. не більше двох
2. не більше трьох
3. жодного
4. залежить від ігрової ситуації

Яка тривалість додаткового періоду після нічийного результату в основний час у баскетболі?

1. 4 хв
2. 5 хв
3. 6 хв
4. 7 хв

При якій кількості технічних фолів в баскетболі гравець вилучається з майданчика до кінця гри?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 5

Фол у баскетболі це:

1. недотримання правил в наслідок неправильного персонального контакту з суперником
2. два поспіль влучних середніх кидки
3. три поспіль влучних середніх кидки
4. передача у стрибку

Який м'яч найважчий з числа перерахованих?

1. баскетбольний
2. волейбольний
3. гандбольний
4. футбольний
5. регбійний

Основна мета гри в баскетбол:

1. не отримати жодного фолу
2. отримати задоволення
3. зробити найменшу кількість втрат
4. чим більше закинути м'ячів у кошик суперника і чим менше пропустити м'ячів у свій кошик

Якого способу ведення м'яча не існує у баскетболі?

1. високе
2. низьке
3. середнє
4. спрощене

Якого виду зупинки в баскетболі не існує?

1. трьома кроками
2. двома кроками
3. наскоком
4. стрибком

Що є основним завданням баскетбольної команди в нападі?

1. закинути м'яч у кошик
2. зробити максимальну кількість заслонів
3. не отримати фол у нападі
4. не зважати уваги на вболівальників

Скільки додаткових таймів надається в баскетболі?

1. два
2. стільки, скільки буде потрібно для виявлення переможця
3. один
4. три

Яка тривалість баскетбольного матчу?

1. 4 чверті по 9 хв
2. 4 чверті по 10 хв
3. 4 чверті по 11 хв
4. 4 чверті по 12 хв

Яку кількість замінів гравців впродовж баскетбольної гри дозволено зробити команді?

1. 6
2. 9
3. 11
4. 12
5. кількість замінів необмежена

Як називається найвідоміша баскетбольна ліга світу?

1. WBA
2. NBA
3. WNBA
4. WBC

Скільки замінів гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?

1. 3 заміни
2. 4 заміни
3. 5 замінів
4. 6 замінів
5. кількість замінів правилами не регламентується

З яким рахунком не може закінчитись партія гри у волейболі?

1. 16 : 15
2. 15 : 7
3. 25 : 22
4. 27 : 25

Яка висота сітки у волейболі?

1. 243 см для чоловіків, 224 см для жінок
2. 240 см для чоловіків, 220 см для жінок
3. 247 см для чоловіків, 225 см для жінок
4. 252 см для чоловіків, 233 см для жінок

У якому випадку розташування гравців на майданчику волейбольної команди, що здійснює подачу можна змінювати?

1. після свистка судді на подачу
2. до свистка судді на подачу
3. після виконання подачі гравцем
4. неможна змінювати розташування

Після закінчення виконання нападаючого удару волейболіст наступив на середню лінію, чи є це помилкою?

1. так
2. ні
3. так, якщо м'яч залишився у грі
4. так, якщо м'яч в ауті

Скільки перерв має право використати волейбольна команда в кожному сеті?

1. одну перерву
2. дві перерви
3. три перерви
4. чотири перерви
5. жодної

Батьківщиною волейболу вважається:

1. Бразилія
2. Італія
3. США
4. СРСР
5. Україна

Засновником волейболу вважається:

1. Вільям Морган
2. Піт Морісон
3. Джон Монтег
4. Томас Мілдред
5. Бред Піт

При якому рахунку відбувається зміна сторін майданчика у вирішальній партії з волейболу?

1. коли одна із команд набере 8 очок
2. коли одна із команд набере 13 очок
3. коли одна із команд набере 15 очок
4. коли сума очок, набраних обома командами, становитиме 15

Якою частиною тіла можна виконувати удари по м'ячу у волейболі?

1. тільки руками
2. будь-якою частиною тіла, окрім ніг
3. будь-якою частиною тіла, окрім ніг та голови
4. будь-якою частиною тіла

Які ігрові дії у волейболі заборонено виконувати гравцям – “ліберо”?

1. виконувати нападаючий удар
2. перебивати м'яч на сторону суперника
3. виконувати передачі
4. приймати м'яч в передній зоні

Для виконання подачі м'яча правилами гри у волейболі передбачено наступний проміжок часу?

1. 3 сек
2. 5 сек
3. 6 сек
4. 8 сек
5. 10 сек

Подачу м'яча у волейболі можна виконувати:

1. лише однією рукою
2. однією або двома руками
3. руками і ногою
4. руками і головою

Який термін перерви, що використовує волейбольна команда у сеті?

1. 30 сек
2. 40 сек
3. 50 сек
4. 60 сек
5. 120 сек

Який діаметр м'яча для гри у настільний теніс?

1. 20 мм
2. 30 мм
3. 40 мм
4. 50 мм

Якої подачі не існує у настільному тенісі?

1. подача «маятник»
2. подача «прямим ударом»
3. подача «віяло»
4. подача «накат»

На яку мінімальну висоту повинен підкинути м'яч гравець, який виконує подачу?

1. 12 см
2. 16 см
3. 14 см
4. 18 см

При нічийному рахунку 10:10 гра триває до:

1. 15 очок
2. 13 очок
3. 21 очка
4. до тих пір, поки один із гравців не буде мати перевагу у два очка

На якій відстані від підлоги розміщується стіл настільного тенісу?

1. 1м
2. 0,76м
3. 1,20м
4. 0,92м

Яка вага м'яча для гри у настільний теніс?

1. 2 г
2. 2,6 г
3. 2,7 г
4. 2,8 г

Які блокування м'яча заборонені в гандболі?

1. виходи з блокуванням нападаючого з м'ячем та без нього
2. виходи з блокуванням м'яча в стрибку
3. виходи з блокуванням м'яча в опорному положенні з лівого та правого боків
4. виходи з блокуванням нападаючого із застосуванням силових прийомів

Якої системи нападу не існує в гандболі?

1. 3:3
2. 4:2
3. 5:1
4. 7:0

Які тактичні дії заборонено виконувати гандбольному воротарю?

1. вибір місця на майданчику
2. гра на виходах під час атаки з 6-метрової лінії
3. взаємодія із захисниками
4. виходи воротаря з м'ячем за межі свого майданчика

Якого ігрового амплу не існує в гандболі?

1. кутові
2. півсередні
3. лінійний
4. воротар
5. нападаючий

З якої кількості гравців складається гандбольна команда?

1. 5
2. 6
3. 7
4. 11
5. 15

Чи можна робити заміну гандболістів коли м'яч у грі?

1. так, будь-коли
2. ні
3. у виняткових випадках
4. з дозволу судді

Які розміри гандбольних воріт?

1. 150 x 200см
2. 200 x 300 см
3. 300 x 400 см
4. 200 x 400 см

Який гравець розіграє м'яч після взяття воріт у гандболі?

1. центральний
2. воротар
3. кутовий
4. будь-який
5. лінійний

Скільки кроків без ведення з м'ячем, тримаючи його у руках, може зробити гандболіст під час гри?

1. не більше двох
2. не більше трьох
3. жодного
4. безліч

У якій частині гандбольного майданчика розігрується м'яч після взяття воріт?

1. з лицьової лінії
2. з бокової лінії
3. з центральної лінії
4. з дев'яти метрової лінії

На честь кого проводили античні Олімпійські ігри?

1. Аполлона – бога світла, музики та поезії
2. Посейдона – бога морів
3. Зевса – володаря богів та людей
4. Діоніса – бога вина та виноробства
5. Геліуса – бога сонця

Де відбувалися Олімпійські ігри Стародавньої Греції?

1. В Афінах
2. У Спарті
3. У селищі Олімпія
4. На горі Олімп
5. У передгір'ї Олімпії

Який рік вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції?

1. 1206 р. до н.е.
2. 776 р. до н.е.
3. 334 р.
4. 1050 р.
5. 767 р. до н.е.

Як часто відбувалися Олімпійські ігри у Стародавній Греції?

1. 1 раз на два роки
2. 1 раз на чотири роки
3. кожен рік
4. згідно рішення жерців храму Зевса
5. в урожайний рік

Як довго тривали перші Олімпійські ігри в Стародавній Греції?

1. 1 день
2. 3 дні
3. 1 місяць
4. 5 днів
5. 7 днів

Яке із семи чудес стародавнього світу знаходилось в Олімпії?

1. Галікарнаський мавзолей
2. Статуя Зевса
3. Храм Артеміді
4. Статуя бога сонця Геліуса
5. Храм Афродіти

З ініціативи П'єра де Кубертена відбувся Міжнародний атлетичний конгрес, на якому засновано Міжнародний олімпійський комітет (МОК). Де й коли було ухвалено рішення про відродження Олімпійських ігор?

1. у Парижі (Франція), 23 червня 1894 року
2. в Афінах (Греція), 23 вересня 1896 року
3. у Лозанні (Швейцарія), 23 травня 1892 року
4. у Москві (Росія), 23 лютого 1812 року
5. у Лондоні (Англія), 23 серпня 1896 року

Який орган створено на Конгресі відродження Олімпійських ігор?

1. Союз атлетів
2. Олімпійська рада
3. Міжнародний олімпійський комітет
4. Союз атлетичних товариств
5. Союз олімпійських федерацій

Кому дозволили брати участь у I Міжнародних Олімпійських іграх сучасності?

1. професійним спортсменам
2. спортсменам-аматорам
3. усім заявленим від країн-учасниць
4. напівпрофесіоналам
5. усім охочим

Що символізують олімпійські кільця?

1. об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх
2. країни-засновниці Олімпійських ігор
3. об'єднання найсильніших країн світу
4. Національні олімпійські комітети країн-лідерів олімпійського руху
5. найсильніші країни п'яти континентів

Хто відповідає за розвиток олімпійського руху в Україні?

1. Верховна Рада України
 2. Національний олімпійський комітет
 3. Рада національної безпеки та оборони
 4. Комітет Міністрів України
 5. Міністерство в справах сім'ї, молоді та спорту
-

Що промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань?

1. молитву
 2. клятву вірності Батьківщині
 3. заклинання
 4. олімпійську клятву
 5. прохання про успішний виступ
-

Термін "Олімпіада" означає:

1. чотириохрічний період між Олімпійськими іграми
 2. перший рік чотириохріччя, початок якого святкують Олімпійські ігри
 3. синонім Олімпійських ігор
 4. змагання, що проводяться під час Олімпійських ігор
 5. спеціальні змагання раз у чотириріччя для учнів країн світу
-

На яких Олімпійських іграх вперше виступили спортсмени усіх п'яти континентів?

1. 1904 р (Сент-Луїс)
 2. 1908 р (Лондон)
 3. 1912 р (Стокгольм)
 4. 1980 р (Москва)
 5. 1932 р (Лос-Анджелес)
-

Девіз Олімпійських ігор:

1. "Олімпійці – серед нас!"
 2. "Швидше, вище, сильніше!"
 3. "О спорт! Ти – мир"
 4. "Дальше, скоріше, сильніше!"
 5. "Не перемога, а участь!"
-

Коли відбувся дебют спортсменів України, як самостійної команди на іграх Олімпіади?

1. 1992 р – Барселона
 2. 1996 р – Атланта
 3. 2000 р – Сідней
 4. 1952 р – Хельсінкі
-

Кому належить вислів "На Олімпіаді головне не перемога, а участь"?

1. П'єру де Кубертену
 2. Єпископу собору святого Петра
 3. Королеві Олександрі
 4. Матео Палмієрі
 5. К.Гутеу-Мутсу
-