

Міністерство освіти і науки України



Фізичне виховання

**Тестові завдання
для перевірки теоретичних знань
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання**

КОВЕЛЬ 2018

УДК 796(07)
Ф50

До друку _____ Голова навчально-методичної ради Луцького НТУ.
(підпис)

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій Луцького НТУ
_____ директор бібліотеки.
(підпис)

Затверджено навчально-методичною радою Луцького НТУ,
протокол № 6 від « 20 » лютого 2018 року.

Рекомендовано до видання методичною радою КПЕК Луцького НТУ, протокол № 6 від « 15 »
лютого 2018 року.
_____ Голова методичної ради КПЕК Луцького НТУ.
(підпис)

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії викладачів природничо-математичних
дисциплін Ковельського промислово-економічного коледжу Луцького НТУ, протокол № _____ від «
» _____ 2018 року.

Укладачі: _____ С.В. Ющук, викладач І категорії КПЕК Луцького НТУ.
(підпис)

_____ Р.В. Ющук, викладач І категорії КПЕК Луцького НТУ.
(підпис)

Рецензент: _____ В.М. Хомич, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(підпис) Східноєвропейського національного університету

Відповідальний
за випуск: _____ Л.В. Борисюк, методист КПЕК Луцького НТУ.
(підпис)

Фізичне виховання [Текст]: тестові завдання для перевірки теоретичних знань для
студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / С.В.Ющук., Р.В.Ющук : – Ковель : КПЕК
Луцького НТУ, 2018 – 36 с.

Матеріали тестових завдань призначені для викладачів фізичного виховання та студентів з
метою перевірки та оцінювання теоретичних знань та вмінь студентів з розділів: «Спортивні ігри»
(волейбол, баскетбол, футбол), «Легка атлетика», «Історія олімпійського руху» та «Туризм».
передбачених програмою навчальної дисципліни. Рекомендовано для вищих навчальних
закладів України І– ІІ рівнів акредитації з фізичного виховання.

Кожен розділ тестових завдань включає чотири варіанти із 12 питань. Тестові завдання
допоможуть викладачам оперативно визначити рівень знань студентів під час поточного чи
семестрового оцінювання з дисципліни.

© С.В. Ющук, Р.В. Ющук, 2018

Зміст

1. Вступ.....	4
2. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Баскетбол».....	6
3. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Волейбол».....	10
4. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Легка атлетика».....	15
5. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Футбол».....	20
6. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми « Історія Олімпійського руху».....	23
7. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Туризм».....	28
8. Висновок.....	34
9. Ключ відповідей.....	35

ВСТУП

Фізичне виховання в навчальних закладах створює основу здорового способу життя, гармонійного розвитку, міцного здоров'я, повноцінного функціонування та життєдіяльності людини. Отримуючи на заняттях практичні знання досить часто втрачається та необхідна для їх використання теоретична підготовка. Адже неможливо застосувати, такі необхідні щоденно вміння, не знаючи їх теоретичного підґрунтя, особливостей та характеристик. Це багато в чому посилює проблему правильного формування в студентів уявлення про фізичну культуру та спорт, які досить часто зводяться лише до необґрунтованого, постійного повторення певного ряду вправ. У результаті чого в студентів втрачається інтерес, виявляється незадоволеність та низький рівень психологічного комфорту на заняттях фізичного виховання. Враховуючи це теоретичні знання з фізичного виховання є такими ж необхідними як і з кожного предмету і потребують аналогічної перевірки.

Демократизація освіти, надання їй національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання підрастаючого покоління. Розв'язанню цієї проблеми сприяє навчальна дисципліна «Фізичне виховання» та «Фізична культура», яка є самостійною сферою діяльності у соціокультурному просторі й викладається як окремий предмет.

Головними вимогами до сучасного заняття фізичного виховання є:

- Забезпечення диференційного підходу до студентів з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статті.
- Забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків.
- Забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості.
- Формування в студентів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами.

З метою диференційного підходу до оцінювання фізичних якостей, рухливих навичок, теоретично-методичних знань програми та використання її на практиці студентами.

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень студентів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для студента умов) та нормативного показника. Специфікою у виставленні оцінки за 12-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень навчальних досягнень визначається за структурою техніки її виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань.

Для перевірки теоретичних знань у своїй практиці також використовуємо різноманітні методи. Найбільш ефективними, з моєї точки зору є бліц-турнір, бліц-інтерв'ю, взаємоконтроль, вікторина, міні-дебати, мікрофон, прес-конференція та інші.

Бліц-турнір – це конкурси. Проводжу їх під час повторювально-узагальнюючих занять. Їх мета – розвиток усного мовлення, осмислення розуміння

матеріалу, швидкості реакцій. Наприклад, питання для конкурсу: Що таке здоров'я?, Якими є складові здоров'я? Назвіть королеву спорту? В яких видах спорту використовують м'яч? і т.д.

Бліц-інтерв'ю. Студенти самостійно готують запитання що будуть задавати під час "інтерв'ю". Головна вимога – вони мають бути чіткими та лаконічними. Для проведення "інтерв'ю" колектив поділяється на "експертів", "журналістів". Експерти займають місце в центрі, "журналісти" по черзі задають запитання.

Взаємоконтроль. Це заняття опитування раніше вивченого матеріалу. Група поділяється на групи по 3–5 чоловік. Команди комплектуються за принципом добровільності, але в них є "сильні" та "слабкі" студенти. Студенти перевіряють один у одного виконання завдань. Наприклад, приймають здавання нормативів стрибків у довжину з місця. При цьому виявляється відповідальність, взаємовиручка, взаємодопомога.

Вікторина – одна з ігрових форм проведення заняття, що полягає в змаганні студентів щодо відповідей на запропоновані запитання. Студентів можна поділити на команди або організувати індивідуальні виступи.

Міні-дебати – це різновид дискусій. Студентам пропонується дві протилежні точки зору на те чи інше явище, подію. Вони мають віддати перевагу одній із них, або запропонувати інше, власне бачення проблеми. Наприклад: "Вечеряти – корисно чи шкідливо?".

Мікрофон. Ця технологія є різновидом загальногрупового обговорення певної проблеми, що дає можливість кожному сказати щось швидко, відповідаючи почергово. Наприклад, перед групою ставиться запитання: "Що допомагає вам бути здоровим?", студентам пропонується олівець, що імітує мікрофон, який вони будуть передавати один одному, по черзі беручи слово. Говорити може тільки той, хто тримає олівця. Якщо студент не має, що сказати, він передає слово іншому. Важливо не обговорювати і не критикувати чужі відповіді. На завершення обов'язково необхідно підбити підсумки.

Плануючи програмовий матеріал з предмету «Фізична культура» та «Фізичне виховання», викладачі повинні враховувати стан здоров'я студентів, рівень їх теоретичної, фізичної і технічної підготовленості. Включення теоретичних питань в програму з фізичної культури в закладах І–ІІ р.а. не випадково. Знання теоретичних питань про елементи якого-небудь виду спорту виявляється фактором розвитку інтересу до фізичної культури. Входячи з цього, виникла необхідність розробки тестових питань для студентів І – IV курсів з розділу навчальної програми з фізичного виховання: «Спортивні ігри» (баскетбол, волейбол, футбол), «Легка атлетика», «Історія Олімпійського руху», «Туризм».

Тестові питання було розроблено на основі «Фізична культура» та «Фізичне виховання» програми для вищих навчальних закладів І–ІІ рівнів акредитації. Питання були розроблені з обліку реалізації навчальних, розвивальних, пізнавальних та виховних цілей. Тестові питання були розроблені з урахуванням стану здоров'я студентів, тобто для основної і підготовчої, та спеціальної груп.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань з теми «Баскетбол»

1 варіант

1. Назвіть розмір баскетбольного майданчика.
 - а) 16м x 10м;
 - б) 26м x 14м;
 - в) 18м x 9м.
2. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?
 - а) два рази;
 - б) скільки завгодно разів;
 - в) один раз.
3. Який гравець вибуває з гри?
 - а) той, що отримав 5 фолів;
 - б) той, що постійно порушує правила;
 - в) той, що отримав 3 фола.
4. Ведення м'яча. Відмітьте дії гравця, які не є веденням.
 - а) вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця;
 - б) перешкоджання передачі і перехоплення м'яча;
 - в) послідовні кидки в кошик суперника.
5. При якій мінімальній кількості гравців у команді суддя має право продовжувати офіційну гру?
 - а) 3 гравця; б) 4 гравців; в) 2 гравця.
6. Визначення опорної ноги. Відмітьте правильні твердження.
 - а) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною;
 - б) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, ця нога стає опорною, як тільки інша торкнеться підлоги;
 - в) гравець, який оволодів м'ячем, коли обидві ноги знаходяться на підлозі, може використовувати будь-яку, як опорну; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною.
7. У яких випадках м'яч стає живим?
 - а) після влучного останнього штрафного кидка;
 - б) під час вкидання із-за меж майданчика м'яч знаходиться в розпорядженні гравця, що виконує вкидання;
 - в) коли перетне бічну лінію після вкидання із-за меж майданчика.
8. Технічний фол. За що та кому призначається технічний фол?
 - а) за неспортивну поведінку;
 - б) за порушення правил 3 секунд;
 - в) за порушення правил ведення.
9. Відмітьте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті
 - а) біг; б) ловля; в) ходьба.
10. Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?
 - а) 5; б) 7; в) не обмежено.

11.Що означає правило 8 секунд у баскетболі?

- а) стільки часу надається команді для атаки кільця суперника;
- б) гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд;
- в) якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 секунд в зону атаки.

12. З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика?

- а) обов'язково з того місця, де м'яч пересік лицьову лінію;
- б) із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію;
- в) з того місця де м'яч пересік лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трьох секундної зони).

2 варіант

1. У яких випадках м'яч стає живим?

- а) під час спірного кидка м'яч відбитий згідно з правилами одним з суперників;
- б) коли перетне бічну лінію після вкидання із-за меж майданчика;
- в) під час штрафного кидка суддя передає м'яч у розпорядження гравця, що виконує штрафний кидок.

2. Технічний фол. За що та кому призначається технічний фол?

- а) за порушення правил ведення;
- б) за неспортивну поведінку;
- в) за порушення правил 3 секунд.

3. Відмітьте засоби переміщення баскетболіста в нападі та захисті

- а) перехват; б) повороти; в) ловля.

4. Скільки разів можна виконати заміну під час гри в баскетбол?

- а) 3; б) не обмежено; в) 5.

5. Що означає правило 8 секунд у баскетболі?

- а) якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 секунд в зону атаки;
- б) стільки часу надається команді для атаки кільця суперника;
- в) гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд.

6.З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика?

- а) з того місця де м'яч пересік лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трьох секундної зони);
- б) обов'язково з того місця, де м'яч пересік лицьову лінію;
- в) із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію.

7. Назвіть розмір баскетбольного майданчика.

- а) 26м x 14м;
- б) 18м 9м;
- в) 16м x 10м.

8. Скільки разів можна вести м'яч у баскетболі в межах одного володіння м'ячем одним гравцем?

- а) два рази; б) один раз; в) скільки завгодно разів.

9. Який гравець вибуває з гри?

- а) той, що отримав 3 фолов; б) той, що отримав 5 фолів;
 - в) той, що постійно порушує правила.
10. Ведення м'яча. Відмітьте дії гравця, які не є веденням.
- а) послідовні кидки в кошик суперника;
 - б) випадкова втрата м'яча на початку чи при кінці ведення;
 - в) вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця.
11. При якій мінімальній кількості гравців у команді суддя має право продовжувати офіційну гру?
- а) 4 гравця; б) 2 гравця; в) 3 гравців.
12. Визначення опорної ноги. Відмітьте правильні твердження.
- а) гравець, який оволодів м'ячем, коли обидві ноги знаходяться на підлозі, може використовувати будь-яку, як опорну; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною;
 - б) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; у цьому випадку жодна нога не може бути опорною;
 - в) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; у момент переміщення однієї ноги, інша стає опорною.

3 варіант

1. Які дії гравця є порушенням правил?
- а) захисник торкається м'яча в момент, коли м'яч після удару об щит цілком знаходиться вище рівня кільця
 - б) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії спрямованій в сторону щита і знаходиться вище рівня кільця
 - в) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії, що знижується, і цілком вище рівня кільця
2. Відмітьте основні технічні елементи гри в баскетбол, які потрібно розучувати вже на початковому етапі
- а) ведення м'яча; б) кидки м'яча в кошик;
 - в) передачі м'яча.
3. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?
- а) під час виконання штрафних кидків;
 - б) коли гравець знаходиться у зоні штрафного кидка;
 - в) коли відбувається заміна гравців;
 - д) під час уведення м'яча в гру із-за бокових та лицьових ліній.
4. Які з наведених порушень правил є технічним фолом?
- а) гравець дражнить суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима;
 - б) гравець затримує гру, заважаючи супернику швидко вкинути м'яч;
 - в) якщо гравець йде на контакт з суперником не намагаючись зіграти в м'яч.
5. Команда не з'явилась на гру. Через скільки хвилин після початку гри зазначеного в розкладі суддя повинен призначити поразку цій команді?
- а) 30 хв; б) 5 хв; в) 15 хв.

6. На якій висоті знаходиться нижній край баскетбольного щита?
а) 305см; б) 300см; в) 295см.
7. На якій висоті знаходяться баскетбольні кільця?
а) 280см; б) 290см; в) 275см.
8. Вкажіть розміри баскетбольного майданчика та радіус центрального круга
а) 28м х 15м; 1,5м;
б) 28м х 15м; 1,8м;
в) 26м х 13м; 1,8м.
9. Гравець навмисне закинув м'яч у свій кошик. Чи є це порушення правил?
а) ні; б) так.
10. Чи можна доторкатися до суперника рукою під час гри у баскетбол?
а) можна не залежно від ігрової ситуації;
б) у жодному випадку не можна;
в) і так, і ні в залежності від ігрової ситуації.
11. Які дії є порушенням ведення м'яча?
а) ведення двома руками;
б) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець, відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу;
в) гравець котить м'яч по підлозі;
д) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря й гравець, що контролює його, торкнувся до нього раніш ніж він упав на підлогу.
12. Скільки хвилин перерв може брати тренер за одну гру в баскетболі?
а) у кожному періоді по дві, в додатковий час перерва не надається;
б) у кожному періоді по 1, а в четвертому по 2;
в) у кожному періоді по одній.

4 варіант

1. На якій висоті знаходяться баскетбольні кільця?
а) 290см;
б) 275см;
в) 280см.
2. Вкажіть розміри баскетбольного майданчика та радіус центрального круга
а) 26м х 13м; 1,8м;
б) 28м х 15м; 1,5м;
в) 28м х 15м; 1,8м.
3. Гравець навмисне закинув м'яч у свій кошик. Чи є це порушення правил?
а) так; б) ні.
4. Чи можна доторкатися до суперника рукою під час гри у баскетбол?
а) і так, і ні в залежності від ігрової ситуації;
б) можна не залежно від ігрової ситуації;
в) у жодному випадку не можна.
5. Які дії є порушенням ведення м'яча?
а) гравець котить м'яч по підлозі;
б) ведення двома руками;

- в) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець, відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу.
6. Скільки хвилин перерв може брати тренер за одну гру в баскетболі?
- а) у кожному періоді по одній;
б) у кожному періоді по дві в додатковий час перерва не надається;
в) у кожному періоді по 1, а в четвертому по 2.
7. Які дії гравця є порушенням правил?
- а) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії, що знижується, і цілком вище рівня кільця;
б) захисник торкається м'яча в момент, коли м'яч після удару об щит цілком знаходиться вище рівня кільця;
в) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії спрямованій в сторону щита і знаходиться вище рівня кільця.
8. Відмітьте основні технічні елементи гри в баскетбол, які потрібно розучувати вже на початковому етапі
- а) передачі м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча в кошик;
б) кидки в стрибку;
в) зонний захист.
9. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?
- а) коли гравець, володіючи м'ячем не виконує будь-яких ігрових дій;
б) під час уведення м'яча в гру із-за бокових та лицьових ліній;
в) коли відбувається заміна гравців.
10. Які з наведених порушень правил є технічним фолом?
- а) гравець використовує вислови чи жести, що несуть образливий чи провокуючий глядачів характер;
б) гравець дратує суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима;
в) якщо гравець йде на контакт з суперником не намагаючись зіграти в м'яч.
11. Команда не з'явилась на гру. Через скільки хвилин після початку гри зазначеного в розкладі суддя повинен призначити поразку цій команді
- а) 5 хв; б) 15 хв; в) 30 хв.
12. На якій висоті знаходиться нижній край баскетбольного щита?
- а) 295см; б) 305см; в) 300см.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Волейбол»

1 варіант

1. Із скількох партій складається гра?
- а) з 3-х або 5-ти;
б) з 2-х або 3-х;
в) з 4-х або 5-ти.
2. Висота волейбольної сітки для дівчат.
- а) 1м 90см;
б) 2м 10см;

в) 2м 00см.

3. Відмітьте правильне твердження.

а) гравець не має право торкатися сітки;

б) гравець не має право торкатися сітки тільки під час виконання блокування.

4. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?

а) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами;

б) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок;

в) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок.

5. Скільки замін гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?

а) у кожній партії можна провести 4 заміни;

б) кількість замін правилами не регламентується;

в) у кожній партії можна провести 6 замін.

6. В яких випадках м'яч вважається програним командою?

а) м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика;

б) команда вдарила по м'ячу 3 рази;

в) м'яч був затриманий або кинутий.

7. В яких із зон знаходяться гравці нападу?

а) в зоні 1, 2, 6;

б) в зоні 2, 3, 4;

в) в зоні 3, 4, 5.

8. Скільки перерв в кожній партії має право взяти команда?

а) 4; б) 2; в) 3.

9. Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви?

а) тренер; б) любий гравець; в) капітан.

10. Відмітьте правильні вислови

а) торкання м'яча до тіла вище пояса не зараховується як удар;

б) м'яч можна відбивати руками будь-яким способом;

в) кожна команда повинна відбити м'яч на сторону суперника не більше ніж за три удари.

11. Назвіть розміри волейбольного майданчика

а) 20м x 10м;

б) 15м x 9м;

в) 18м x 9м.

12. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?

а) 9 гравців; б) 6 гравців; в) 7 гравців.

2 варіант

1. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?

а) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок;

б) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами;

в) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок.

2. Скільки заміन гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?
- а) кількість замін правилами не регламентується;
 - б) у кожній партії можна провести 6 замін;
 - в) у кожній партії можна провести 4 заміни.
3. В яких випадках м'яч вважається програним командою?
- а) гравець відбив м'яча за межами волейбольного майданчика;
 - б) м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика;
 - в) команда вдарила по м'ячу більше 3-х разів.
4. Назвіть розміри волейбольного майданчику
- а) 18м x 9м;
 - б) 20м x 10м;
 - в) 15м x 9м.
5. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?
- а) 7 гравців;
 - б) 9 гравців;
 - в) 6 гравців.
6. Із скількох партій складається гра?
- а) з 2-х або 3-х;
 - б) з 3-х або 5-ти;
 - в) з 4-х або 5-ти.
7. Висота волейбольної сітки для дівчат
- а) 2м 00см;
 - б) 1м 90см;
 - в) 2м 10см.
8. Відмітьте правильне твердження
- а) гравець не має право торкатися сітки тільки під час виконання блокування;
 - б) гравець не має право торкатися сітки.
9. В яких із зон знаходяться гравці нападу?
- а) в зоні 3, 4, 5;
 - б) в зоні 1, 2, 6;
 - в) в зоні 2, 3, 4.
10. Скільки перерв в кожній партії має право взяти команда?
- а) 3;
 - б) 4;
 - в) 2.
11. Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви?
- а) капітан;
 - б) секретар;
 - в) любий гравець.
12. Відмітьте правильні вислови
- а) торкання м'яча під час блокування не зараховується як удар;
 - б) торкання м'яча до тіла вище пояса не зараховується як удар;
 - в) м'яч можна відбивати руками будь-яким способом.

3 варіант

1. На якій висоті встановлюється верхній край сітки для хлопців?
 - а) 2,24м;
 - б) 2,43м;
 - в) 2,15м.
2. Яка ширина та довжина сітки?
 - а) ширина – 1м, довжина – від 9,5м до 10м;
 - б) ширина – 90см, довжина – від 7,5м до 9м;
 - в) ширина – 85см, довжина – від 8м до 9,5м.
3. Яка окружність та вага м'яча?
 - а) 55 – 60см, 260 – 280гр;
 - б) 65 – 67см, 200 – 260гр;
 - в) 65 – 67см, 260 – 280гр.
4. М'яч «в майданчику». Відмітьте правильні вислови.
 - а) м'яч вважається «в майданчику», коли він торкається його підлоги, включаючи обмежувальні лінії;
 - б) частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;
 - в) м'яч торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бокових стрічок.
5. Відмітьте правильні вислови.
 - а) гравець може вдарити м'яч два рази поспіль;
 - б) два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно;
 - в) м'яч може торкатися будь-якої частини тіла.
6. Чи може м'яч при переході через сітку торкатися її?
 - а) ні в якому разі;
 - б) може торкатися її;
 - в) може, але тільки в деяких випадках.
7. Відмітьте неправильні вислови.
 - а) гравець торкається м'яча або суперника в просторі суперника до чи під час атакуючого удару суперника;
 - б) гравець проникає в простір суперника під сіткою, заважаючи грі останнього;
 - в) гравець може перейти на майданчик суперника після виходу м'яча з гри.
8. Відмітьте правильні вислови.
 - а) перерви можуть просити тільки тренер або ігровий капітан;
 - б) прохання заміни дозволяється до початку партії і повинно записуватися як звичайна заміна в цій партії;
 - в) дозволяється робити послідовні запити на заміну гравця під час тієї самої перерви.
9. Скільки часу тривають перерви, які запитують?
 - а) 40сек; б) 1хв; в) 30сек;
10. Відмітьте правильні дії Ліберо
 - а) дозволяється замінити будь-якого гравця на задній лінії;
 - б) може бути капітаном команди;
 - в) заміни в яких приймає участь Ліберо вважається звичайними замінами.
11. Які дії під час блокування вважаються неправильними?

- а) торкання при блоці не рахується за командне торкання;
- б) блокування подачі суперника;
- в) блокування м'яча в просторі суперника за межами антен.

12. Перший удар після блоку може бути виконаний

- а) будь-яким гравцем;
- б) тільки Ліберо;
- в) гравцями передньої лінії.

4 варіант

1. Відмітьте не правильні вислови.

- а) гравець проникає в простір суперника під сіткою, заважаючи грі останнього;
- б) гравець може перейти на майданчик суперника після виходу м'яча з гри;
- в) гравець торкається сітки чи антен під час його ігрової дії з м'ячем або заважає грі.

2. Відмітьте правильні вислови.

- а) прохання заміни дозволяється до початку партії і повинно записуватися як звичайна заміна в цій партії;
- б) дозволяється робити послідовні запити на заміну гравця під час тієї самої перерви;
- в) перерви можуть просити тільки тренер або ігровий капітан.

3. Скільки часу тривають перерви, які запитують?

- а) 1хв;
- б) 30сек;
- в) 40сек.

4. Відмітьте правильні дії Ліберо

- а) не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування;
- б) заміни в яких приймає участь Ліберо вважається звичайними замінами;
- в) може бути капітаном команди.

5. Які дії при блокуванні вважаються неправильними?

- а) торкання при блоці не рахується за командне торкання;
- б) блокування подачі суперника;
- в) блокування м'яча в просторі суперника за межами антен.

6. Перший удар після блоку може бути виконаний

- а) тільки Ліберо;
- б) гравцями передньої лінії;
- в) будь-яким гравцем.

7. На якій висоті встановлюється верхній край сітки для хлопців?

- а) 2,43м;
- б) 2,15м;
- в) 2,24м.

8. Яка ширина та довжина сітки?

- а) ширина – 85см, довжина – від 8м до 9,5м;
- б) ширина – 1м, довжина – від 9,5м до 10м;
- в) ширина – 90см, довжина – від 7,5м до 9м.

9. Яка окружність та вага м'яча?

- а) 65 – 67см, 200 – 260гр;
- б) 65 – 67см, 260 – 280гр;
- в) 55 – 60см, 260 – 280гр.

10. М'яч «в майданчику». Відмітьте правильні вислови.

- а) частина м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;
- б) м'яч торкається антен, шнурів, стійок або сітки за межами бокових стрічок;
- в) м'яч вважається «в майданчику», коли він торкається його підлоги, включаючи обмежувальні лінії.

11. Відмітьте правильні вислови.

- а) м'яч має бути вдарений, а не зловлений;
- б) гравець може вдарити м'яч два рази поспіль;
- в) два або три гравці можуть торкатися м'яча одночасно.

12. Чи може м'яч при переході через сітку торкатися її?

- а) може торкатися її;
- б) може, але тільки в деяких випадках;
- в) ні в якому разі.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Легка атлетика»
1 варіант

1. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

- а) ходьба, біг;
- б) нахили;
- в) стрибки, багатоборство.

2. Які бігові дистанції класифікуються, як середні?

- а) 800м;
- б) 400м;
- в) 100м.

3. Назвіть способи стрибків у довжину.

- а) «перекидний»;
- б) «ножиці»;
- в) «зігнувши ноги».

4. За рахунок яких рухів підсилюється відштовхування у стрибках?

- а) за рахунок розгинання тулуба;
- б) за рахунок маху рук;
- в) за рахунок поворотів.

5. Яка контрольна вправа для визначення спритності?

- а) човниковий біг 4 x 9м;
- б) біг на 30м;
- в) біг на 60м.

6. Які бігові види легкої атлетики включені до навчальної програми з фізичного виховання?

- а) біг на короткі дистанції;
 - б) човниковий біг;
 - в) бар'єрний біг.
7. Назвіть основні складові елементи техніки бігу.
- а) стартовий розгін, старт;
 - б) фінішування, біг по дистанції;
 - в) нахил вперед.
8. Що означає «дозувати навантаження»?
- а) здатність організму людини виконувати можливу роботу протягом найтривалішого часу;
 - б) встановлювати таку величину або норму, яка потрібна для досягнення заданого результату.
9. Відмітьте види змагань, які не належать до легкої атлетики.
- а) триатлон;
 - б) десятиборство;
 - в) метання;
 - г) ходьба, біг.
10. Яка максимальна бігова дистанція включена до діючої програми з фізичної культури для студентів загальноосвітніх шкіл для юнаків?
- а) 6000м;
 - б) 5000м;
 - в) 3000м.
11. Як називається збільшення швидкості після старту?
- а) старт;
 - б) стартовий розбіг;
 - в) прискорення.
12. Що таке фізичний розвиток?
- а) це процес зміни форм і функцій організму протягом життя;
 - б) це рівень розвиток рухових умінь, навичок, фізичних якостей.

2 варіант

1. Назвіть основні складові елементи техніки бігу.
- а) біг по дистанції, фінішування;
 - б) нахил вперед;
 - в) старт, стартовий розгін.
2. Що означає «дозувати навантаження»?
- а) встановлювати таку величину або норму, яка потрібна для досягнення заданого результату;
 - б) здатність організму людини виконувати можливу роботу протягом найтривалішого часу.
3. Відмітьте види змагань, які не належать до легкої атлетики?
- а) ходьба;
 - б)) триатлон;
 - в) біг.

4. Яка максимальна бігова дистанція включена до діючої програми з фізичної культури для студентів?
- а) 5000м;
 - б) 3000м;
 - в) 6000м.
5. Як називається збільшення швидкості після старту?
- а) стартовий розбіг;
 - б) прискорення;
 - в) старт.
6. Що таке фізичний розвиток?
- а) це рівень розвиток рухових умінь, навичок, фізичних якостей;
 - б) це процес зміни форм і функцій організму протягом життя.
7. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?
- а) стрибки, метання;
 - б) ходьба, біг;
 - в) нахили.
8. Які бігові дистанції класифікуються, як середні?
- а) 400м;
 - б) 1000м;
 - в) 15000м.
9. Назвіть способи стрибків у довжину.
- а) стрибок у «кроці»;
 - б) «вигнувшись»;
 - в) «перекидний».
10. За рахунок яких рухів підсилюється відштовхування у стрибках?
- а) за рахунок поворотів;
 - б) за рахунок розгинання тулуба;
 - в) за рахунок маху рук.
11. Яка контрольна вправа для визначення спритності?
- а) біг на 60м;
 - б) човниковий біг 4 х 9м;
 - в) біг на 30м.
12. Які бігові види легкої атлетики включені до діючої програми з фізичної культури?
- а) бар'єрний біг;
 - б) біг на короткі дистанції;
 - в) човниковий біг.

3 варіант

1. Які дистанції бігу класифікуються як короткі?
- а) 60м;
 - б) 800м;
 - в) 200м.
2. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?

- а) «фосбері – флоп»;
 - б) в «кроці»;
 - в) «перекидний».
3. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків
- а) приземлення;
 - б) політ;
 - в) відштовхування.
4. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує най більшої уваги викладача?
- а) паралельно постановка ступень;
 - б) винесення рук уперед;
 - в) м'яке (пружне) присідання.
5. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?
- а) трохи довший попереднього;
 - б) такої ж довжини, як і попередній;
 - в) трохи коротший попереднього.
6. У чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?
- а) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок;
 - б) під час бігу наявна фаза польоту;
 - в) в швидкості пересування..
7. Які основні особливості техніки стартового розгону?
- а) переكات стопи з п'ятки на носок;
 - б) великий нахил тулуба вперед;
 - в) поступове збільшення довжини й частоти кроків.
8. Які дистанції класифікуються як довгі?
- а) 1500м;
 - б) 2000м;
 - в) 42км.150м.
9. Що таке швидкість?
- а) здатність людини швидко засвоювати нові рухи;
 - б) здатність людини виконувати рух у найкоротший час.
10. За допомогою якої вправи визначається швидкість?
- а) біг на 30м, 60м. з урахуванням часу;
 - б) стрибки на скакалці з урахуванням часу;
 - в) стрибок у довжину з місця.
11. Початок бігу – це:
- а) розгін;
 - б) прискорення;
 - в) старт.
12. Заключне прискорення під час пробігання дистанції – це:
- а) фінішування;
 - б) закінчення;
 - в) добігання.

4 варіант

1. Які основні особливості техніки стартового розгону?
 - а) великий нахил тулуба вперед;
 - б) поступове збільшення довжини й частоти кроків;
 - в) переكات стопи з п'ятки на носок.
2. Які дистанції класифікуються як довгі?
 - а) 10 000м;
 - б) 3000м;
 - в) 1500м.
3. Що таке швидкість?
 - а) здатність людини виконувати рух у найкоротший час;
 - б) здатність людини швидко засвоювати нові рухи.
4. За допомогою якої вправи визначається швидкість?
 - а) біг на 800м з урахуванням часу;
 - б) стрибки на скакалці з урахуванням часу;
 - в) стрибок у довжину з місця.
5. Початок бігу – це:
 - а) розгін; б) старт; в) прискорення.
6. Заключне прискорення під час пробігання дистанції – це:
 - а) добігання;
 - б) фінішування;
 - в) закінчення.
7. Які дистанції бігу класифікуються як короткі?
 - а) 1000м;
 - б) 60м;
 - в) 800м.
8. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?
 - а) «переступанням»; б) «фосбері – флоп»; в) в «кроці».
9. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків
 - а) повороти, розмахування;
 - б) розмахування, стрибок, приземлення;
 - в) підготовка до відштовхування, відштовхування, політ, приземлення.
10. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує найбільшої уваги?
 - а) м'яке (пружне) присідання;
 - б) приземлення на обидві ноги одночасно;
 - в) паралельно постановка ступень.
11. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?
 - а) трохи коротший попереднього;
 - б) трохи довший попереднього;
 - в) такої ж довжини, як і попередній.
12. Учому полягає головна відмінність бігу від ходьби?
 - а) під час бігу наявна фаза польоту;
 - б) у швидкості пересування;
 - в) у постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Футбол»

1 варіант

1. Людина, яка контролює правила гри.
 - а) спостерігач;
 - б) суддя;
 - в) експерт.
2. Який має бути склад команди?
 - а) 11 гравців;
 - б) 7 гравців;
 - в) 15 гравців.
3. Початком гри вважається
 - а) вкидання м'яча із-за бокової лінії;
 - б) правильно виконаний удар з центру поля.
4. В якій країні склалась гра в футбол у сучасному вигляді?
 - а) в Англії;
 - б) в Америці;
 - в) в Германії.
5. Назвіть розміри футбольного поля.
 - а) 100 – 110м x 64 – 75м;
 - б) 80 – 90м x 40 – 50м;
 - в) 60 – 70м x 30 – 45м.
6. Тривалість гри.
 - а) 40 хв. – 2 тайми по 20 хв;
 - б) 90 хв. – 2 тайми по 45 хв;
 - в) 120 хв. – 2 тайми по 60 хв.
7. Що таке тактика гри?
 - а) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей;
 - б) виконання частини завдань кількома гравцями – партнерами;
 - в) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів.
8. Коли футбол включено до програми Олімпійських ігор?
 - а) у 1908 році;
 - б) у 1926 році;
 - в) у 1896 році.
9. При яких порушеннях правил гравцю призначається жовта карта?
 - а) систематично порушує правила гри;
 - б) винен у грубій поведінці;
 - в) серйозне порушення правил.
10. Коли київське «Динамо» володіло Кубком володарів кубка європейських чемпіонів?
 - а) у 1986 році;
 - б) у 1990 році;
 - в) у 1972 році.
11. Як діяти у разі вивиху?

- а) зробити фіксуєуючу пов'язку;
 - б) накласти шину;
 - в) дати повний спокій і відправити в лікарню.
12. Яка маса футбольного м'яча?
- а) 400 – 450 гр;
 - б) 500 – 550 гр;
 - в) 700 – 750 гр.

2 варіант

1. Що таке тактика гри?
- а) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів
 - б) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей;
 - в) виконання частини завдань кількома гравцями – партнерами.
2. Коли футбол включено до програми Олімпійських ігор?
- а) у 1896 році;
 - б) у 1908 році;
 - в) у 1926 році.
3. При яких порушеннях правил гравцю призначається жовта карта?
- а) винен у грубій поведінці;
 - б) серйозне порушення правил;
 - в) систематично порушує правила гри.
4. Коли київське «Динамо» володіло Кубком володарів кубка європейських чемпіонів?
- а) у 1986 та 1975 році;
 - б) у 1990 році;
 - в) у 1972 році.
5. Як діяти у разі вивиху?
- а) зробити фіксуєуючу пов'язку;
 - б) дати повний спокій і відправити в лікарню;
 - в) накласти шину.
6. Початком гри вважається:
- а) правильно виконаний удар з центру поля;
 - б) кидання м'яча із-за бокової лінії.
7. В якій країні склалась гра в футбол у сучасному вигляді?
- а) в Німеччині;
 - б) в Англії;
 - в) в Америці.
8. Назвіть розміри футбольного поля.
- а) 100 – 110м х 64 – 75м;
 - б) 80 – 90м х 40 – 50м;
 - в) 60 – 70м х 30 – 45м.
9. Тривалість гри.
- а) 90 хв. – 2 тайми по 45 хв;
 - б) 120 хв. – 2 тайми по 60 хв;
 - в) 40 хв. – 2 тайми по 20 хв.
10. Людина, яка контролює правила гри:

а) експерт; б) спостерігач; в) суддя.

11. Який склад команди?

а) 7 гравців;

б) 15 гравців;

в) 11 гравців.

12. Яка маса футбольного м'яча?

а) 700 – 750 гр;

б) 400 – 450 гр;

в) 500 – 550 гр.

3 варіант

1. Яка країна вважається батьківщиною футболу?

а) Іспанія; б) Голландія; в) Англія.

2. Коли київське «Динамо» стало чемпіоном Європи?

а) 1960 рік; б) 1986 рік; в) 1975 рік.

3. Чи обов'язково футбольний майданчик повинне мати трав'яний покрив?

а) так; б) бажано;

в) ні, але майданчик повинен бути рівним, без будь-яких ям.

4. Якщо гравець ненавмисно перетинає одну з обмежувальних ліній поля, чи вважається, що він залишив поле без дозволу арбітра?

а) так; б) ні.

5. Чи дозволяється воротарю вкидати м'яча через бокову лінію?

а) так; б) ні.

6. Чи може гравець без дозволу арбітра залишити межі футбольного майданчика?

а) так; б) ні.

7. Чи може капітан команди видалити з поля свого партнера за серйозний недисциплінований вчинок?

а) так; б) ні.

8. Чи зараховується гол, якщо м'яч був забитий у ворота команди суперника безпосередньо з початкового удару?

а) так; б) ні.

9. Якщо м'яч після вільного удару торкається іншого гравця і влітає у ворота, чи слід зараховувати гол?

а) так; б) ні.

10. Якщо гравець, що пробиває пенальті, відкидає п'ятою м'яч своєму партнеру, що забиває його у ворота, чи зараховується гол?

а) так; б) ні.

11. Чи зараховується м'яч, безпосередньо забитий з кутового удару?

а) так; б) ні.

12. Що таке тактика гри?

а) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей;

б) виконання частини завдань кількома гравцями – партнерами;

в) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів.

4 варіант

1. Чи може капітан команди видалити з поля свого партнера за серйозний недисциплінований вчинок?
а) ні; б) так.
2. Чи зараховується гол, якщо м'яч був забитий у ворота команди суперника безпосередньо з початкового удару?
а) ні; б) так.
3. Якщо м'яч після вільного удару торкається іншого гравця і влітає у ворота, чи слід зараховувати гол?
а) ні; б) так.
4. Якщо гравець, що пробиває пенальті, відкидає п'ятою м'яч своєму партнеру, що забиває його у ворота, чи зараховується гол?
а) ні; б) так.
5. Чи зараховується м'яч, безпосередньо забитий з кутового удару?
а) ні б) так
6. Що таке тактика гри?
а) виконання частини завдань кількома гравцями – партнерами;
б) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів;
в) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей.
7. Яка країна вважається батьківщиною футболу?
а) Голландія; б) Англія; в) Іспанія.
8. Коли київське «Динамо» стали чемпіонами Європи?
а) 1986 рік; б) 1975 рік; в) 1960 рік.
9. Чи обов'язково футбольний майданчик повинне мати трав'яний покрив?
а) ні, але майданчик повинен бути рівним, без будь-яких ям;
б) так; в) бажано.
10. Якщо гравець ненавмисно перетинає одну з обмежувальних ліній поля, чи вважається, що він залишив поле без дозволу арбітра?
а) ні; б) так.
11. Чи дозволяється воротарю вкидати м'яча через бокову лінію?
а) ні; б) так.
12. Чи може гравець без дозволу арбітра залишити межі футбольного майданчика?
а) ні; б) так.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ для перевірки теоретичних знань з теми « Історія Олімпійського руху».

1 варіант

1. Олімпійські ігри є:
а) зимові; б) осінні; в) літні; г) параолімпійські.
2. Олімпійські ігри проводяться:
а) раз у два роки; б) раз у чотири роки; в) раз у три роки.
3. Засновником Олімпійських ігор сучасності був:
а) П'єр Рішар; б) П'єр де Кубертен; в) П'єр Нарцис.

4. Що є символом Олімпійських ігор?

- а) п'ять переплечених кілець; б) п'ять переплечених бубликів;
- в) п'ять переплечених кульок.

5. Як запалюють смолоскип для естафети олімпійського вогню?

- а) сірниками; б) запальничкою; в) сонячним промінням.

6. Фізична культура – це:

- а) розваги на свіжому повітрі; б) частина людської культури;
- в) прагнення до вищих спортивних досягнень.

7. З чого починається день кожної людини?

- а) зі сніданку; б) з ранкової гімнастики; в) зі співу.

8. З якого старту починається біг на короткі дистанції?

- а) високого; б) низького; в) довільного.

9. Як називається початок дистанції?

- а) старт; б) фініш; в) початок.

10. Як називається кінець дистанції?

- а) стоп; б) фініш; в) кінець.

11. Скільки команд дається під час бігу на короткі дистанції?

- а) три; б) дві; в) одна.

12. Щоб бути здоровим потрібно:

- а) співати; б) працювати з комп'ютером; в) займатися фізкультурою.

2 варіант

1. В якому році відбулися перші Олімпійські ігри сучасності?

- а) 1896 р.; б) 1968 р.; в) 1986 р..

2. До Олімпійської символіки належать:

- а) олімпійський прапор, олімпійський гімн, олімпійський вогонь;
- б) олімпійське гасло, олімпійська емблема;
- в) олімпійський стадіон, олімпійська форма.

3. Гаслом Олімпійських ігор є слова:

- а) «Швидше. Вище. Сильніше.» ; б) «Швидше. Веселіше. Вище.»;
- в) «Швидше. Сильніше. Веселіше.».

4. Олімпійські ігри зародилися:

- а) в Італії; б) в Греції; в) в Франції.

5. Чим нагороджували переможців стародавніх Олімпійських ігор?

- а) вінком з квітів; б) вінком з гілок оливи;
- в) вінком з гілок лаврового листя.

6. Що символізують п'ять переплечених кілець?

- а) п'ять країн світу; б) толерантність і дружбу спортсменів з 5-ти континентів;
- в) п'ять видів спорту.

7. Що входить в легку атлетику?

- а) стрибки; б) фехтування; в) футбол.

8. З якого старту починається біг на довгі дистанції?

- а) низького; б) високого; в) довільного.

9. Як називається неправильний, несвоєчасний старт, узятий раніше поданої команди?

а) бракований старт; б) фальстарт; в) неправильний старт.

10. Скільки спроб дається стрибуну на змаганнях зі стрибків у довжину з розбігу?

а) дві; б) три; в) одна.

11. Як називається місце попадання м'яча під час метання на дальність?

а) тунель; б) мішень; в) коридор.

12. Що таке старт?

а) початок будь – якого змагання на швидкість;

б) початок будь – якого спортивного свята;

в) кінець будь – якого змагання на швидкість.

Варіант 3

1. В якому місті запалюють Олімпійський вогонь?

а) Афіни; б) Олімпія; в) Спарті.

2. Що виголошує атлет, представник країни – організатора, під час церемонії відкриття Олімпійських ігор?

а) молитву; б) промову; в) клятву.

3. Що було причиною не проведення Олімпійських ігор в 1916, 1940 та 1944 роках?

а) землетрус; б) війна; в) затемнення.

4. Як написано у «Оді»? «О спорт! Ти - ...!»

а) мир; б) праця; в) любов.

5. Хто мав право брати участь у стародавніх Олімпійських іграх?

а) діти; б) чоловіки; в) жінки.

6. Видатний математик, переможець стародавніх Олімпійських ігор з кулачного бою:

а) Віет; б) Піфагор; в) Евклід.

7. Як називається бігун на короткі дистанції?

а) спринтер; б) стаєр; в) скороход.

8. Які фізичні якості необхідно розвивати, щоб домогтися високих результатів у стрибках у довжину?

а) витривалість; б) швидкість; в) стрибучість.

9. Частина людської культури – це:

а) етика; б) фізкультура; в) мистецтво.

10. Як називається бігун на довгі дистанції?

а) спринтер; б) кросмен; в) стаєр.

11. Скільки разів дозволяється бігуну зробити фальстарт?

а) один; б) два; в) жодного.

12. Якого кольору старший суддя піднімає прапорець, якщо учасник зі стрибків у довжину правильно виконав вправу?

а) білий; б) синій; в) червоний.

Варіант 4

1. На честь якого Давньогрецького героя проводилися стародавні Олімпійські ігри?

а) Зевса; б) Геракла; в) Перонса.

2. Як називалися ігри на честь богині Гери, які проводилися для жінок?
а) Агони; б) Олімпіоніки; в) Герії.
3. Засновник Олімпійських ігор сучасності П'єр де Кубертен був:
а) спортсмен; б) педагог; в) герцог; г) барон.
4. Що входило в програму перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції?
а) тільки фехтування; б) тільки кулачний бій; в) тільки біг.
5. Переможців Стародавніх Олімпійських ігор увінчували вінком з гілок оливи, а також пов'язували навколо голови:
а) шовкову стрічку; б) вовняну стрічку; в) ситцеву стрічку.
6. Якого кольору п'ять переплетених кілець на Олімпійській емблемі?
а) червоне, оранжеве, жовте, синє, коричневе;
б) синє, чорне, червоне, жовте, зелене;
в) червоне, коричневе, жовте, зелене, синє.
7. Хто з студентів допускається до занять фізичною культурою?
а) студенти, що мають спортивну форму;
б) студенти, допущені за станом здоров'я;
в) студенти, які дуже хочуть займатися фізкультурою.
8. Назвіть метраж марафонського бігу:
а) 42 км 142 м; б) 24 км 142 м; в) 42 км 195 м.
9. Чи має право стрибун у довжину на доріжці розбігу робити індивідуальну розмітку?
а) не має; б) має; в) розмітку робить учитель.
10. Укажіть діапазон гранично допустимої ЧСС під час фізичного навантаження в нетренованої людини:
а) 170 – 180 уд./хв; б) 180 – 220 уд./хв; в) 140 – 160 уд./хв.
11. Які ви знаєте види метання?
а) метання списа; б) метання ядра; в) метання молота; г) метання тарілки.
12. Яка організація вирішує всі питання про Олімпійські ігри?
а) НОК; б) МОК; в) ФОК.

Варіант 5

1. У 776 р. до н.е. офіційно було зафіксовано ім'я першого переможця Олімпійських ігор, назвіть його:
а) Ігор Коройб; б) Ігор Карайба; в) Ігор Керейба.
2. В якому році був скликаний Міжнародний конгрес для вирішення питання про проведення I Олімпійських ігор сучасності?
а) 1984 р.; б) 1894 р.; в) 1489 р..
3. Скільки спортсменів взяли участь у I Олімпійських іграх сучасності?
а) 245 спортсменів; б) 542 спортсмена; в) 425 спортсменів.
4. Яка організація вирішує всі питання про Олімпійські ігри?
а) НОК; б) МОК; в) ФОК.
5. Скільки видів змагань входить до олімпійської програми з легкої атлетики?
а) 40 видів; б) 47 видів; в) 32 види.

6. Як проходило повернення атлета – переможця стародавніх Олімпійських ігор в рідне місто?

а) виносили на руках; б) в'їжджав на коні; в) в'їжджав на тріумфальній колісниці.

7. Назвіть основні фізичні якості людини.

а) швидкість, стрибучість, сила, витривалість, гнучкість;

б) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, влстудентисть;

в) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність.

8. Що таке розминка?

а) підготовка організму до майбутньої роботи;

б) підготовка організму до навчання;

в) підготовка організму до розважальних заходів.

9. Чи буде зарахований результат, якщо при випуску м'яча учасник наступив на лінію, від якої робиться метання?

а) так; б) ні; в) дозволяється перекинути м'яч.

10. Хто автор «Ода спорту»?

а) Кубертен; б) Софокл; в) Евріпід.

11. Значення слова «Спринт»:

а) вибух; б) енергія; в) спалах.

12. Якого кольору старший суддя піднімає прапорець, якщо учасник зі стрибків у довжину правильно виконав вправу?

а) білий; б) синій; в) червоний.

Варіант 6

1. Ім'я першого переможця, Ігоря Коройба, було зафіксовано у 776 р. до н.е. Ким він був за професією?

а) токарем; б) столяром; в) пекарем.

2. В якому містечку відбулися перші офіційні зимові Олімпійські ігри?

а) французькому містечку Шамоні;

б) грецькому містечку Еллада;

в) шведському містечку Стокгольмі.

3. Долрісей, переможець стародавніх Олімпійських ігор, під час битви з афінянами потрапив у полон. Що наказав Олександр Македонський?

а) казнити його; б) довічно ув'язнити; в) відпустити без викупу.

4. У 1968 році під час Олімпіади в Мехіко естафета Олімпійського вогню пройшла дорогою:

а) Христофора Колумба;

б) Фернана Магеллана;

в) Америго Віспуччі.

5. В якій країні пройшло найбільше Олімпіад сучасності?

а) США; б) Англії; в) Греції.

6. На яких Олімпійських іграх уперше з'явився прапор?

а) 1912 р., Стокгольм (Швеція);

б) 1920 р., Антверпені (Бельгія);

в) 1924 р., Парижі (Франція).

7. В якому році відбулися перші зимові Олімпійські ігри?
а) 1920 р.; б) 1924 р.; в) 1932 р.
8. Який результат зараховується під час стрибків у довжину з розбігу?
а) перший; б) третій; в) кращий.
9. Активний відпочинок – це:
а) проведення вільного часу на природі із застосуванням різноманітних видів рухової активності;
б) проведення вільного часу в бібліотеці або перед телевізором;
в) проведення вільного часу на городі з лопатою.
10. Здоровому способу життя не сприяє:
а) активний відпочинок;
б) систематичні заняття фізичними вправами;
в) вживання наркотиків, алкоголю, тютюнопаління.
11. Хто автор «Ода спорту»?
а) Кубертен; б) Софокл; в) Евріпід.
12. Як проходило повернення атлета – переможця стародавніх Олімпійських ігор в рідне місто?
а) виносили на руках; б) в'їжджав на коні; в) в'їжджав на тріумфальній колісниці.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Туризм»

Варіант 1

1. Що таке туризм?
а) екскурсія та мандрівка;
б) спортивний вид;
в) одна із форм людського дозвілля.
2. Як називається по-гуцульски вогнище?
а) багаття; б) ватра; в) світлиця.
3. Де використовують альпеншток?
а) під час турпоходів у гори;
б) під час приготування їжі;
в) під час постановки палатки.
4. Що таке туристський бівуак?
а) місце нічлігу; б) туристична палатка; в) казанок.
5. Що потрібно робити у разі укусу змії?
а) припалити місце укусу та промити марганцівкою;
б) наложити вище місця укусу джгут та відправити до лікаря;
в) выдавити з рани отруту та відправити до лікаря.
6. Яку рослину називають індикатором свіжого повітря?
а) папороть; б) мак; в) лишайник.
7. Що таке туристичний бівак?

- а) вид кострища; б) рюкзак; в) місце відпочинку учасників походу.
8. Що означає слово карабін?
- а) зброю;
б) назву туристичного човна;
в) назву туристичного спорядження.
9. Що таке масштаб?
- а) напис на географічних картах;
б) зменшення зображення поверхні землі на карті;
в) топографічний знак
10. З допомогою якого предмета можна визначити азимут?
- а) лінійки;
б) транспортира;
в) компаса.
11. Багаття розпалюється зверху чи знизу?
- а) знизу; б) зверху.
12. Що лікує подорожник?
- а) зупиняє кровотечу; б) при укусі оси; в) зменшує синець.

Варіант 2

1. На якій віддалі від дерева можна розпалювати вогнище?
- а) на поляні подалі від дерева;
б) на відстані 1,5 м від стовбура дерев;
в) 2 – 3 м. від стовбурів дерев.
2. Що таке катамаран?
- а) велосипед;
б) човен;
в) тип туристичних лиж.
3. Слово «шалаш» означає:
- а) назву рюкзака;
б) назву вузла;
в) назву вогнища.
4. Що означає слово карабін?
- а) зброю;
б) назву туристичного човна;
в) назву туристичного спорядження.
5. Що таке масштаб?
- а) напис на географічних картах;
б) зменшення зображення поверхні землі на карті;
в) топографічний знак.
6. Як називається інструмент для вимірювання на картах довжини маршруту?
- а) курвіметр;
б) транспортир;
в) теодоліт.
7. Як називається місце розташування туристів на ночівлю в польових умовах?

- а) полігон;
 - б) бівуак;
 - в) плац.
8. Навіщо для походу сірники покривають парафіном або лаком для нігтів?
- а) щоб уберегти від вологи;
 - б) щоб сильніше горіли.
9. Що таке розпалювач?
- а) газета;
 - б) це паливо, яке легко загорається;
 - в) дрова.
10. Яке паливо не годиться для розпалювання вогнища?
- а) осикові гілки, хвойні зелені гілки;
 - б) газета;
 - в) сухі гілки.
11. Що є прекрасним розпалювачем?
- а) сухі гілки, суха трава;
 - б) шишки;
 - в) пісок.
12. З якого боку розпалюють вогнище?
- а) з підвітряного;
 - б) південного;
 - в) східного.

Варіант 3.

1. З допомогою якого предмета можна визначити азимут?
- а) лінійки;
 - б) транспортира;
 - в) компаса.
2. Яка перша допомога під час переломів?
- а) накласти джгут;
 - б) накласти шину;
 - в) накласти тугу пов'язку.
3. Що таке компас?
- а) прилад для орієнтування;
 - б) назва кострища;
 - в) прилад для вимірювання відстаней.
4. Яку рослину можна використовувати для варіння супу?
- а) кульбабу;
 - б) кропиву;
 - в) очерет.
5. Що таке кострище?
- а) назва вузла;
 - б) пристрій для приготування їжі;
 - в) особисте спорядження.
6. Найдревнішим містом Волині є:
- а) Луцьк;
 - б) Ковель;
 - в) Володимир-Волинський.
7. Які з перерахованих предметів відносять до групового спорядження?
- а) намет, казанок, сокира, кострище;
 - б) спальний мішок, ковбик, накидка від дощу;
 - в) карабін, репшнур, тент.
8. Що таке горизонт?

а) земна поверхня; б) умовна лінія торкання небосхилу та земної поверхні.

9. Що таке спелеотуризм?

а) похід вихідного дня; б) різновид спортивного туризму, зміст якого полягає в подорожах природними підземними порожнинами (печерах) і подоланням у них різних перешкод.

10. Яка найдовша річка в Україні?

а) Дніпро; б) Турія; в) Стир.

11. Яка найвища вершина української частини Карпат?

а) Говерла; б) Говерляна.

12. Назви яких областей не співпадають з назвами обласних центрів?

а) Львівська та Київська; б) Закарпатська та Волинська.

Варіант 4.

1. Чи правильний наступний висновок: чим далі від спини відсунутий рюкзак, тим важче нести?

а) так; б) ні.

2. З допомогою якого предмета можна визначити азимут?

а) лінійки;

б) транспортира;

в) компаса.

3. Які речі краще класти на дно рюкзака?

а) м'які: ковдри, рушники; б) їжу.

4. Де в рюкзаку повинні знаходитися найважчі речі?

а) під лямками вгорі; б) на дні рюкзака.

5. Як з рюкзаком легше йти?

а) злегка нахилившись вперед; б) випрямившись.

6. Чому в рюкзаку для хліба визначається місце вгорі?

а) щоб швидко дістати; б) щоб не кришився.

7. Визначте місце в рюкзаку для сипучих продуктів.

а) в кишенях; б) в середині рюкзака.

8. Що є першоосновою туризму?

а) є багатоденні походи; б) є походи вихідного дня.

9. Які види туризму ви знаєте?

а) є багатоденні походи; б) пішохідний, лижний, водний, велосипедний, спелеотуризм.

10. Які види орієнтування на місцевості ви знаєте?

а) орієнтування за допомогою лінійки; б) орієнтування за компасом, місяцем, зірками, сонцем.

11. Що таке азимут?

а) намет; б) це кут між напрямом на північ і заданим напрямом в) кострище.

12. Що таке туристичний бівак?

а) вид кострища; б) рюкзак; в) місце відпочинку учасників походу.

Висновок

Використовуючи на своїх заняттях диференційний підхід до студентів, враховуючи їх стан здоров'я, ми користуємося розробленими тестовими завданнями. Тому студенти які належать до основної групи здоров'я, здають навчальний норматив і отримують рівень компетентності від 1–4, додаємо техніку виконання, рівень компетентності від 1–4, та теоретичні знання, рівень компетентності від 1–4, на основі цих трьох складових виставляємо оцінку в балах ($4 + 4 + 4 = 12$). Тестові завдання складаються з 12 питань, тому за кожні 3 відповіді виставляється 1 бал, відповіли на всі питання 4 бали. Далі додаємо нормативний показник навчальних досягнень 4 бали, та техніку виконання 4 бали і отримуємо остаточну оцінку ($4 + 4 + 4 = 12$ балів).

Студенти які належать до спеціальної групи здоров'я, навчальний норматив не здають, але показують техніку виконання вправи в повільному темпі, а потім здають теоретичні знання з даної теми. Ці показники складаємо і отримуємо остаточну оцінку в балах ($4б + 4б$, виставляємо 8 балів), але якщо студент вважає, що він може мати кращу оцінку, ми даємо йому завдання інтелектуального рівня, це Кросворди з даної теми, тим самим оцінка може піднятися на 2 бали ($8 + 2 = 10$ балів).

Таким чином, кожен студент оцінюється індивідуально з урахуванням його можливостей.

**Ключ відповідей
Баскетбол**

	В – I	В – II	В – III	В – IV
1	б	а, в	а	а
2	в	б	а, б, в	в
3	а	б	а	а
4	а, б, в	б	а, б	а
5	в	а	в	б
6	б, в	в	а	в
7	б	а	б	б
8	а	б	б	а
9	а, в	б	б	б
10	в	а, б, в	в	а, б
11	в	б	а	б
12	б	а, б	б	б

Волейбол

	В – I	В – II	В – III	В – IV
1	а	в	б	а, в
2	б	а	а	а, в
3	а	б, в	в	б
4	б	а	а	а
5	б	в	б, в	б, в
6	а, в	б	б	в
7	б	в	а, б	а
8	б	б	а, б	б
9	а	в	в	б
10	б, в	в	а	в
11	в	а	б, в	а, в
12	б	а	а	а

Легка атлетика

	В – I	В – II	В – III	В – IV
1	а, в	а, в	а	а, б
2	а	а	а, в	а, б
3	б, в	б	а, б, в	а
4	б	б	в	б
5	а	а	в	б
6	а	б	б	б
7	а, б	а, б	б, в	б
8	б	в	б, в	а, б
9	а	а, б	б	в
10	в	в	а	а
11	б	б	а, в	а
12	а	б	а	а

Історія Олімпійського руху

	В – I	В – II	В – III	В – IV	В – V	В – VI
1	а, в, г	а	б	а	а	в
2	б	а, б	в	в	б	а
3	б	а	в	а, б, г	а	в
4	а	в	а	в	б	а
5	в	б	б	б	б	а
6	б	б	б	б	в	б
7	б	а	а	б	в	б
8	б	б	в	в	а	в
9	а	б	б	б	б	а
10	б	б	в	б	а	в
11	а	в	б	а, б, в	а	а
12	в	а	а	б	а	в

Туризм

	В – I	В – II	В – III	В – IV
1	в	в	в	а
2	б	б	в	в
3	в	в	а	а
4	а	в	б	а
5	б	б	б	а
6	а	а	а	б
7	в	б	а	б
8	в	а	б	б
9	б	б	б	б
10	в	а	а	б
11	а	а	а	б
12	а, б	а	б	в

Фізичне виховання [Текст]: тестові завдання для перевірки теоретичних знань для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / С.В.Ющук., Р.В.Ющук. – Ковель : КПЕК Луцького НТУ, 2018 – 36 с.

Комп'ютерний набір

С.В. Ющук

Редактор

О.М. Бондар

Підп. до друку 2018 р.
Формат 60х84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 2.25. Обл.-вид. арк. 2,2.
Тираж ____ прим. Зам. 15.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
Друк – ІВВ Луцького НТУ