

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю
в 2017році**

ВАРІАНТ 1

1. Вкажіть, начию честь проводили античні Олімпійські ігри:
А. Посейдона - бога морів;
Б. Зевса - володаря богів і людей;
В. Аполлона - бога світла, музики та поезії;
Г. Діоніса - бога вина та виноробства.

2. Зазначте, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції:
А. Вільнонароджені греки, які не порушували закон;
Б. Усі бажаючі;
В. Заможні греки;
Г. Жінки.

3. Вкажіть, де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор:
А. В олімпійському таборі;
Б. В олімпійському селищі;
В. В олімпійських мотелях;
Г. В олімпійському готелі.

4. Вкажіть, на чию честь проводили античні Олімпійські ігри:
А. Посейдона - бога морів;
Б. Зевса - володаря богів і людей;
В. Аполлона - бога світла, музики та поезії;
Г. Діоніса - бога вина та виноробства.

5. Вкажіть, начию честь проводили античні Олімпійські ігри:
А. Посейдона - бога морів;
Б. Зевса - володаря богів і людей;
В. Аполлона - бога світла, музики та поезії;
Г. Діоніса - бога вина та виноробства.

6. Вкажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
А. Фазою приземлення;
Б. Фазою польоту;
В. Фазою відштовхування;
Г. Фазою підготовки.

7. Назвіть середню дистанцію з бігу:

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

8. Вкажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до легкоатлетичного багатоборства:

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

9. Вкажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки та метання

- А. До циклічних;
- Б. До ациклічних;
- В. До змішаних;
- Г. До статичних.

10. Вкажіть, як називають переміщення інертної маси приладів у просторі:

- А. Метання;
- Б. Стрибки;
- В. Бар'єрний біг;
- Г. Стипль-чез.

11. Вкажіть вид гімнастики, що належить до спортивних видів:

- А. Спортивна гімнастика;
- Б. Лікувальна гімнастика;
- В. Ритмічна гімнастика;
- Г. Ранкова гімнастика.

12. Вкажіть, що належить до засобів гімнастики:

- А. Гімнастичні вправи;
- Б. Музичний супровід;
- В. Спеціальні бігові вправи;
- Г. Легкоатлетичні вправи.

13. Вкажіть, які вправи не належать до вправ на гімнастичній перекладині:

- А. Підйом переворотом;
- Б. Підтягування;
- В. Переворот у сторону;
- Г. Підйом силою в упор.

14. Вкажіть, як називають деформацію стопи, що проявляється зниженням її склепіння:

- А. Плоскостопість;
- Б. Лордоз;
- В. Кіфоз;
- Г. Постава.

15. Вкажіть, до якого виду гімнастики належить ритмічна гімнастика:

- А. До оздоровчої гімнастики;
- Б. До спортивної гімнастики;
- В. До навчально-розвивальної гімнастики;
- Г. До жіночої гімнастики.

16. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:

- А. Англія;
- Б. США;
- В. Канада;
- Г. Бразилія.

17. Вкажіть покарання, яке призначають за гру рукою захисника в зоні штрафного майданчика:

- А. Штрафний удар;
- Б. Вільний удар;
- В. Кутовий удар;
- Г. Удар від воріт.

18. Вкажіть дію, яку призначають, коли м'яч вийшов за лінію воріт від гравця команди, що захищається:

- А. Кутовий уда;
- Б. Вільний удар;
- В. Спінний удар;
- Г. Удар від воріт.

19. Вкажіть частину ноги, якою здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі:

- А. Внутрішня сторона стопи;
- Б. Середня частина підйому;
- В. Зовнішня частина підйому;
- Г. Носок.

20. Назвіть вузол, що не належить до туристських вузлів:

- А. «Бабин вузол»;
- Б. «Прямий вузол»;
- В. «Потрійний провідник»;
- Г. «Ткацький».

20. Вкажіть, якого виду багаття не існує:

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

21. Вкажіть, за допомогою яких засобів можна подолати умовне болото:

- А. Жердин;
- Б. Убрід з поручнями;
- В. «Маятника»;
- Г. «Буму».

22. Розшифруйте аббревіатуру КП:

- А. Корегуючий пункт;
- Б. Контрольний пункт;
- В. Контактний пункт;
- Г. Квадратний пункт.

23. Вкажіть спосіб плавання, найефективніший у корегуванні дефектів постави:

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

24. Вкажіть, якої стійки баскетболіста відповідно до кута згинання ніг у колінному суглобі не існує:

- А. Високої паралельної стійки;
- Б. Середньої паралельної стійки;
- В. Низької паралельної стійки;
- Г. Звичайної стійки.

25. Вкажіть вік українського баскетболу:

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

26. Вкажіть, із чого складається гра у волейбол:

- А. Із партій;
- Б. Із таймів;
- В. Із періодів;
- Г. Із сетів.

27. Вкажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:

- А. Масою;
- Б. Нічим;
- В. Кольором;
- Г. Об'ємом.

28. Вкажіть, як називають лижі, призначені для лижних перегонів:

- А. Бігові;
- Б. Слаломні;
- В. Туристичні;
- Г. Прогулянкові.

29. Вкажіть, як називають найпростіший спосіб гальмування на лижах:

- А. «Плугом»;
- Б. «Упором»;
- В. Падінням;
- Г. «Кроком».

30. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:

- А. Настрій, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон;
- Б. Життєва ємність легень, апетит, сон;
- В. Зріст, маса тіла, апетит, сон;
- Г. Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легень.

31. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:

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

32. Вкажіть, яку українську плавчиню журналісти з любов'ю називають «золотою рибкою»:

- А. Марину Юрченю;
- Б. Галину Прозуменщикову;
- В. Яну Клочкову;
- Г. Світлану Бондаренко.

33. Дайте визначення терміна «здоров'я»:

- А. Стан, за якого відсутні захворювання;
- Б. Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
- В. Стан, за якого відсутні фізичні вади;
- Г. Стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами.

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

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

35. Назвіть вид спорту, в якому володарями золотого м'яча стали Ігор Біланов, Олег Блохін, Андрій Шевченко:

- А. Гандбол;
- Б. Водне поло;
- В. Футбол;
- Г. Баскетбол.

36. Дайте визначення терміну «гігієна»:

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

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю
в 2017 році
ВАРІАНТ 2**

1. Вкажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
А. Молитву;
Б. Клятву вірності Батьківщині;
В. Заклинання;
Г. Олімпійську клятву.
2. Вкажіть, скільки кольорів на олімпійському прапорі:
А. 5;
Б. 6;
В. 7;
Г. 8.
3. Виберіть з переліку олімпійське гасло:
А. «Швидше, вище, сильніше»;
Б. «У здоровому тілі - здоровий дух»;
В. «Вище, сильніше, швидше»;
Г. «Головне не перемога, а участь».
4. Вкажіть, як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону:
А. Смолоскиповою естафетою;
Б. Перевозять ескортом мотоциклістів прихованим від людських очей;
В. Перевозять броньованим автомобілем у лампаді;
Г. Перевозять літаком у капсулі.
5. Назвіть довжину марафонської дистанції:
А. 42 км 195 м;
Б. 42 км;
В. 42 км 147 м;
Г. 42 км 100 м.
6. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
А. Розбіг;
Б. Відштовхування;
В. Політ;
Г. Приземлення.

7. Позначте назву легкоатлетичних стрибків через горизонтальну перешкоду:
- А. У довжину;
 - Б. У висоту;
 - В. У глибину;
 - Г. Опорний стрибок.
8. Вкажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:
- А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.
9. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Сила.
10. Відмітьте характеристику бігу по дистанції:
- А. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування;
 - Б. Старт, біг по дистанції, фінішування;
 - В. Стартовий розгін, фінішування;
 - Г. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції.
11. Як правильно стрибати зі скалкою:
- А. На всій ступні;
 - Б. На п'ятках;
 - В. На пальцях;
 - Г. На носках.
12. Вкажіть назву спеціального взуття легкоатлета:
- А. Бутси;
 - Б. Шиповки;
 - В. Кросівки;
 - Г. Кеди.
13. Які снаряди не належать до метання:
- А. Спис;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Ядро.
14. Вкажіть назву комплексу заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ:
- А. Страхування;

- Б. Допомога;
- В. Медичне забезпечення;
- Г. Контроль за виконанням вправ.

15. Вкажіть, як називають відстань між учнями, які стоять у колоні:

- А. Інтервал;
- Б. Дистанція;
- В. Фланг;
- Г. Стрій.

16. Вкажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:

- А. Вільні вправи;
- Б. Опорні стрибки;
- В. Вправи на колоді;
- Г. Вправи на брусах.

17. Вкажіть, як називається вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:

- А. Хват;
- Б. Упор;
- В. Стійка;
- Г. Вис.

18. Назвіть вправу, що належить до акробатичних:

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

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

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

20. Назвіть вправи, що належать до вправ на профілактику та корекцію порушень постави:

- А. Вправи з гімнастичною палицею;
- Б. Стрибки у довжину з місця;
- В. Піднімання тулуба в сід;
- Г. Стрибки через скакалку.

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

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

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

- А. Туризм;
- Б. Тріатлон;
- В. Бодибілдінг;
- Г. Стипл-чез.

23. Вкажіть якого виду туризму не існує за засобом пересування:

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

24. Коли вирушають похід:

- А. Рано-вранці;
- Б. В обід;
- В. Увечері;
- Г. У будь який час.

25. Де краще ночувати:

- А. На болоті;
- Б. У хвойному лісі;
- В. Під косогором;
- Г. Біля річки.

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

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

27. У чому вимірюють азимут:

- А. У градусах;
- Б. У метрах;
- В. У літрах;
- Г. У сантиметрах.

28. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному

майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Вкажіть місце, де у футболі встановлюють м'яч, призначаючи пенальті:

- А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
- Б. На місце, де зафіксували порушення;
- В. На середню лінію;
- Г. На кутову позначку.

29. Вкажіть ширину і висоту футбольних воріт:

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

30. Назвіть засновника гандболу:

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

31. З 2005 р. Національний олімпійський комітет України очолює шестиразовий чемпіон світу, 35-разовий рекордсмен світу, олімпійський чемпіон, Герой України. Назвіть його:

- А. Віталій Кличко;
- Б. Валерій Борзов;
- В. Сергій Бубка;
- Г. Андрій Шевченко.

32. XXXII літні Олімпійські ігри пройдуть:

- А. Лондон (Велика Британія);
- Б. Москва (Росія);
- В. Париж (Франція);
- Г. Токіо (Японія).

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

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

34. Вкажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами:

- А. 180 уд./хв;
- Б. 100 уд./хв;

- В. 200 уд./хв;
- Г. 120 уд./хв.

35. Вкажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор якого є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:

- А. Гандбол;
- Б. Водне поло;
- В. Футбол;4
- Г. Баскетбол

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

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

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю**

в 2017 році

ВАРІАНТ 3

1. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
А. 334 р. до н. е;
Б. 776 р. до н. е;
В. 1050 р. до н. е;
Г. 135 р. до н. е.

2. Вкажіть, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції:
А. Вільнонароджені греки, які не порушували закон;
Б. Усі бажаючі;
В. Заможні греки;
Г. Жінки.

3. Вкажіть визначення поняття «гігієна»:
А. Наука про здоров'я;
Б. Наука про чистоту;
В. Наука про загартування;
Г. Наука про раціональне харчування.

4. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) - це»:
А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
Г. Шкільний урок.

5. Вкажіть вправи, які включає легка атлетика:
А. Біг, стрибки, метання, спортивну ходьбу, багатоборства;
Б. Біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси;
В. Біг, стрибки, удари, ведення, упори;
Г. Біг, стрибки, метання, упори, тренування.

6. Вкажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу:
А. 3;
Б. 4;

- В. 5;
- Г. 2.

7. Зазначте фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:

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

8. Вкажіть, як називається біг по місцевості:

- А. Кросовий біг;
- Б. Фартлек;
- В. Стипель-чез;
- Г. Біг з перешкодами.

9. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:

- А. Англія;
- Б. США;
- В. Канада;
- Г. Бразилія.

10. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Призначаючи пенальті у футболі, м'яч встановлюють:

- А. На відстані 11м від воріт (посередині);
- Б. На місце, де зафіксували порушення;
- В. На середню лінію;
- Г. На кутовій позначці.

11. Вкажіть покарання, яке призначається за гру рукою захисника в зоні штрафного майданчика:

- А. Штрафний удар;
- Б. Вільний удар;
- В. Кутовий удар;
- Г. Удар від воріт.

12. Вкажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол:

- А. 7 гравців;
- Б. 5 гравців;
- В. 6 гравців;
- Г. 8 гравців.

13. Вкажіть розмір гандбольного майданчика:

- А. 30 х 30 м;
- Б. 35 х 20 м;
- В. 40 х 25 м;
- Г. 40 х 20 м.

14. Назвіть засновника волейболу:

- А. Хольгер Нільсен;
- Б. Джеймс Нейсміт;
- В. Вільямс Морган;
- Г. Давід Холстен.

15. Вкажіть, чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків:

- А. Масою;
- Б. Нічим;
- В. Кольором;
- Г. Формою.

16. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол:

- А. Із партій;
- Б. Із таймів;
- В. Із періодів;
- Г. Із сетів.

17. Зазначте, на якій висоті має бути верхній край волейбольної сітки для юнаків віком 15-16 років:

- А. 220 см;
- Б. 230 см;
- В. 240 см;
- Г. 243 см;

18. Вкажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:

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

19. Вкажіть, на якій висоті розташоване баскетбольне кільце:

- А. 3 м 10 см;
- Б. 3 м 05 см;
- В. 3 м 00 см;
- Г. 2 м 95 см.

20. Назвіть засновника баскетболу:

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

21. Вкажіть, як називається відстань між учнями, які стоять у шерензі:

- А. Інтервал;
- Б. Дистанція;
- В. Стрій;
- Г. Колона.

22. Вкажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:

- А. Вільні вправи;
- Б. Опорні стрибки;
- В. Вправи на колоді;
- Г. Вправи на брусах.

23. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

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

24. Вкажіть вправи, спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави:

- А. Вправи з гімнастичною палицею;
- Б. Стрибки у довжину з місця;
- В. Піднімання тулуба в сід;
- Г. Багатоскоки.

25. Вкажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:

- А. Вис;
- Б. Упор;
- В. Мах;
- Г. Хват.

25. Вкажіть, як називається звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження:

- А. Постава;

- Б. Плоскостопість;
- В. Лордоз;
- Г. Кіфоз.

26. Позначте вправи, яких не включає художня гімнастика:

- А. Вправи зі скакалкою;
- Б. Вправи зі стрічкою;
- В. Вправи з гімнастичною палицею;
- Г. Вправи з м'ячем.

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

- А. Туризм;
- Б. Тріатлон;
- В. Бодибілдінг;
- Г. Марафон,

28. З якого боку камінь вкривається мохом:

- А. Із піденного;
- Б. Із північного;
- В. Із західного;
- Г. Із східного.

29. Азимут вимірюють:

- А. У метрах;
- Б. У градусах;
- В. У літрах;
- Г. У сантиметрах.

30. Для якого виду туризму дощ має значення:

- А. Орієнтування;
- Б. Скелелазіння;
- В. Перехідний туризм;
- Г. Велосипедний туризм.

31. Який прилад показує правильний напрямок у дорозі:

- А. Компас;
- Б. Ноутбук;
- В. Годинник;
- Г. Телефон.

32. Вкажіть, що таке туристський бівуак:

- А. Туристський намет;
- Б. Туристський маршрут;

- В. Туристський табір;
- Г. Туристський рюкзак.

33. Вкажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:

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

34. Вкажіть, як називають найпростіший спосіб гальмування на лижах:

- А. «Плуг»;
- Б. «Упор»;
- В. «Падіння»;
- Г. «Мах».

35. Вкажіть систему органів, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:

- А. Нервова система;
- Б. Серцево-судинна система;
- В. Опорно-рухова система;
- Г. Ендокринна система.

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю
в 2017 році
ВАРІАНТ 4**

1. Вкажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є: Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Юрій Сєдих, Тетяна Самоленко, Сергій Бубка, Наталія Добринська:

- А. З легкої атлетики;
- Б. З велосипедного спорту;
- В. З гандболу;
- Г. З гімнастики.

2. Назвіть верховну владу в олімпійському русі:

- А. Міжнародна олімпійська академія;
- Б. Міжнародний олімпійський комітет;
- В. Міжнародна асоціація спортивних федерацій;
- Г. Міжнародний олімпійський конгрес.

3. Вкажіть, хто складає олімпійську клятву:

- А. Спортсмени;
- Б. Спортсмени і судді;
- В. Спортсмени, судді і глядачі;
- Г. Судді.

4. Кожного високосного року біля вівтаря поблизу храму

Гери від сонячних променів спалахує полум'я - олімпійський вогонь.

Вкажіть, де саме його запалюють:

- А. В Олімпії;
- Б. В Афінах;
- В. У Спарті;
- Г. В олімпійському готелі.

5. Дайте визначення поняття «фізичний розвиток»:

- А. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
- Б. Процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ;
- В. Рівень фізичної працездатності;
- Г. Рівень фізичних якостей.

6. Позначте правильне формулювання поняття «самоконтроль»:

- А. Процес постійного спостереження за своїм фізичним станом;

- Б. Процес контролю за дотриманням режиму харчування;
- В. Процес постійного спостереження за синоптичними умовами;
- Г. Процес контролю за дотриманням режиму сну.

7. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:

- А. Витривалість;
- Б. Швидкість;
- В. Гнучкість;
- Г. Сила.

8. Зазначте, який легкоатлетичний снаряд штовхають:

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

9. Вкажіть довжину марафонської дистанції:

- А. 42 км 195 м;
- Б. 42 км;
- В. 42 км 147 м;
- Г. 41 км 195 м.

10. Вкажіть, як називається біг, який виконується з низького старту:

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

11. Вкажіть, як називається біг з перешкодами, які включають яму з водою:

- А. Калланетика;
- Б. Стретчинг;
- В. Стипл-чез;
- Г. Марафон.

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

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

13. Вкажіть кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу:

- А. 22;
- Б. 11;

В. 44;
Г. 32.

14. Назвіть першу українську футбольну команду:

А. Мотор;
Б. Сокіл;
В. Динамо;
Г. Шахтар.

15. Вкажіть ширину і висоту футбольних воріт:

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

16. Назвіть рік заснування гандболу:

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

17. Поясніть, як починається гра у гандбол:

А. Розігруванням спірного кидка із середини майданчика;
Б. Початковим кидком із середини майданчика;
В. Початковим кидком від воріт;
Г. Початковим кидком від воротаря.

18. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:

А. Групування;
Б. Страхування;
В. Рівновага;
Г. Упор.

19. Вкажіть, до якого типу належить ритмічна гімнастика:

А. До оздоровчої гімнастики;
Б. До спортивної гімнастики;
В. До навчально-розвивальної гімнастики;
Г. До ранкової гімнастики.

20. Виберіть правильне висловлювання щодо терміна «стретчинг»:

А. Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів;
Б. Гімнастика статичних вправ;
В. Застосовують для підтримання фізичної та розумової працездатності;
Г. Комплекс вправ для зору.

21. Вкажіть, які вправи належать до стройових:

- А. Перешиковування;
- Б. Біг;
- В. Загальнорозвивальні вправи;
- Г. Вправи на гнучкість.

22. Вкажіть правильне визначення терміна «пауерліфтинг»:

- А. Силове триборство;
- Б. Силове двоборство;
- В. Семиборство;
- Г. Силове семиборство.

23. Вкажіть, як називають колективне відвідування певних об'єктів з пізнавальною або науковою метою:

- А. Екскурсія;
- Б. Туристський похід;
- В. Прогулянка;
- Г. Похід вихідного дня.

24. Вкажіть, який вид туризму не належить до спортивного:

- А. Водний туризм;
- Б. Гірський туризм;
- В. Етнічний туризм;
- Г. Пішохідний туризм.

25. Вкажіть, якої категорії складності туристських походів не існує:

- А. 1-ї;
- Б. 6-ї;
- В. 8-ї;
- Г. 2-ї.

26. Назвіть найбільш економний і швидкісний спосіб плавання:

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

27. Назвіть рік створення гри у волейбол:

- А. 1885 р;
- Б. 1910 р;
- В. 1895 р;
- Г. 1875 р.

28. Вкажіть кількість гравців з кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у волейбол:

- А. По 8 гравців;
- Б. По 5 гравців;
- В. По 6 гравців;
- Г. По 7 гравців.

29. Вкажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча:

- А. Середньою частиною долоні;
- Б. Пальцями;
- В. Середньою частиною долоні і пальцями;
- Г. Долонями.

30. Вкажіть, чемпіонами Олімпійських ігор з якого виду спорту є Сергій Коваленко, Анатолій Поливода, Марина Ткаченко, Олександр Волков:

- А. 3 гандболу;
- Б. 3 водного поло;
- В. 3 футболу;
- Г. 3 баскетболу.

31. Вкажіть, метання якого снаряду не входить до програми офіційних змагань з легкої атлетики:

- А. Списа;
- Б. Гранати;
- В. Молота;
- Г. Штовхання ядра.

32. Вкажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує:

- А. Техніка пішохідного туризму (ТПТ);
- Б. Крос-похід;
- В. Крос-змагання;
- Г. Техніка водного туризму.

33. Назвіть спосіб, який не належить до способів подолання умовного яру:

- А. За допомогою колоди (буму);
- Б. За допомогою «маятника»;
- В. За допомогою жердин;
- Г. За допомогою паралельних мотузок.

34. Вкажіть, який предмет використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню:

- А. Античну амфору;
- Б. Смолоскип;
- В. Олімпійський кубок;
- Г. Естафетну паличку.

35. Вкажіть, що зображено на олімпійському прапорі:

- А. Голуб миру;
- Б. Олімпійський факел;
- В. Олімпійські кільця;
- Г. Вінок з гілок оливи.

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

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

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю
в 2017 році
ВАРІАНТ 5**

1. Вкажіть, начию честь проводили античні Олімпійські ігри:
А. Посейдона - бога морів;
Б. Зевса - володаря богів і людей;
В. Аполлона - бога світла, музики та поезії;
Г. Діоніса - бога вина та виноробства.

2. Вкажіть, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції:
А. Вільнонароджені греки, які не порушували закон;
Б. Усі бажаючі;
В. Заможні греки;
Г. Жінки.

3. Вкажіть, де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор:
А. В олімпійському таборі;
Б. В олімпійському селищі;
В. В олімпійських мотелях;
Г. В олімпійському готелі.

4. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:
А. Вільям Брукс;
Б. П'єр де Кубертен;
В. Анрі-Мартін Дідом;
Г. Деметріус Вікелас.

5. Вкажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
А. Фазою приземлення;
Б. Фазою польоту;
В. Фазою відштовхування;
Г. Фазою підготовки.

6. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середніх:
А. 100 м;
Б. 800 м;
В. 5000 м;
Г. 400 м.

7. Вкажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до легкоатлетичного багатоборства:

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

8. Вкажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:

- А. До циклічних;
- Б. До ациклічних;
- В. До змішаних;
- Г. До статичних.

9. Вкажіть, як називається переміщення інертної маси приладів у просторі:

- А. Метання;
- Б. Стрибки;
- В. Бар'єрний біг;
- Г. Стипль-чез;

10. Вкажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички:

- А. У зоні передачі;
- Б. У зоні старту;
- В. На доріжці;
- Г. У зоні фінішу;

11. Назвіть легкоатлетичний снаряд, який штовхають:

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

12. Вкажіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:

- А. Багатоскоки;
- Б. Біг спиною вперед;
- В. Біг схресним кроком;
- Г. Біг приставним кроком.

13. Вкажіть вправи, які належать до акробатичних вправ:

- А. Вис на перекладині;
- Б. Перекид уперед;
- В. Багатоскоки;
- Г. Перешиккування.

14. Вкажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

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

15. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:

- А. Групування;
- Б. Страхування;
- В. Рівновага;
- Г. Упор.

16. Вкажіть вправи, спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави:

- А. Вправи з гімнастичною палицею;
- Б. Стрибки у довжину з місця;
- В. Піднімання тулуба в сід;
- Г. Акробатичні вправи.

17. Вкажіть вправи, які не належать до гімнастичного багатоборства:

- А. На брусах;
- Б. На перекладині;
- В. На гімнастичній лаві;
- Г. На кільцях.

18. Скільки сторін світу на компасі:

- А. 5;
- Б. 6;
- В. 8;
- Г. 4.

19. Які види травм можуть трапитися у поході:

- А. Укуси бджіл, ос та змії;
- Б. Рани;
- В. Отруєння;
- Г. Удари.

20. Яка вага волейбольного м'яча:

- А. 270г;
- Б. 320г;
- В. 400г;
- Г. 100г.

21. Доповніть визначення «Туристський бівуак – це ...»

- А. Туристський намет;
- Б. Туристський маршрут;
- В. Туристський табір;
- Г. Туристський рюкзак.

22. Вкажіть, що не несуть туристи у своїх рюкзаках:

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

23. Як потрібно дихати під час бігу:

- А. Вдихати носом, а видихати ротом;
- Б. Вдихати ротом , а видихати носом;
- В. Вдихати ротом і видихати ротом;
- Г. Вдихати носом і видихати носом .

24. Назвіть висоту, на якій має бути верхній край волейбольної сітки для дівчат 15-16 років:

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

25. Вкажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:

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

26. Вкажіть кількість гравців на футбольному полі під час офіційного матчу:

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

27. Вкажіть ширину і висоту футбольних воріт:

- А. 7,00 м х 2.50 м;
- Б. 7,40 м х 2,40 м;
- В. 7,32 м х 2,44 м;
- Г. 8,32 м х 3,44 м.

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

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

29. Вкажіть вправи, які застосовують для розвитку сили:

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

30. Назвіть основний засіб фізичного виховання:

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

31. Вкажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя:

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

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

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

33. Вкажіть, як треба стояти, щоб забезпечити страхування під час стрибка через гімнастичного козла способом «ноги нарізно»:

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

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

- А. Плавання;
- Б. Легка атлетика;

- В. Спортивна гімнастика;
- Г. Вільна боротьба.

35. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:

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

36. Вкажіть систему органів людини, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями:

- А. Нервова система;
- Б. Серцево-судинна система;
- В. Опорно-рухова система;
- Г. Ендокринна система.

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю**

в 2017 році

ВАРІАНТ 6

1. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
А. 334 р. до н. е;
Б. 776 р. до н. е;
В. 1050 р. до н. е;
Г. 135 р. до н. е.

2. Вкажіть, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції:
А. Вільнонароджені греки, які не порушували закон;
Б. Усі бажаючі;
В. Заможні греки;
Г. Жінки.

3. Дайте визначення поняття «гігієна»:
А. Наука про здоров'я;
Б. Наука про чистоту;
В. Наука про загартування;
Г. Наука про раціональне харчування.

4. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні):
А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;
В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
Г. Шкільний урок.

5. Назвіть спортивні вправи, які належать до легкої атлетики:
А. Біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства;
Б. Біг, стрибки, удари, ведення, упори;
В. Біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси;
Г. Біг, стрибки, метання, упори, тренування.

6. Вкажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу:

- А. 3;
- Б. 4;
- В. 5;
- Г. 2.

7. Зазначте, у якій фазі стрибка спортсмен набуває горизонтальної швидкості:

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

8. Вкажіть, як називається біг по пересіченій місцевості:

- А. Кросовий біг;
- Б. Фартлек;
- В. Стипель-чез;
- Г. Біг з перешкодами.

9. Вкажіть, як називають відстань між учнями, які стоять у колоні:

- А. Інтервал;
- Б. Дистанція;
- В. Фланг;
- Г. Стрій.

10. Вкажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:

- А. Вільні вправи;
- Б. Опорні стрибки;
- В. Вправи на колоді;
- Г. Вправи на брусах.

11. Назвіть вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:

- А. Хват;
- Б. Упор;
- В. Стійка;
- Г. Вис.

12. Вкажіть, які вправи належать до акробатичних вправ:

- А. Вис на перекладині;
- Б. Перекид уперед;

- В. Багатоскоки;
- Г. Опорний стрибок.

13. Вкажіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

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

14. Вкажіть, які вправи належать до вправ на профілактику та корекцію порушень постави:

- А. Вправи з гімнастичною палицею;
- Б. Стрибки у довжину з місця;
- В. Піднімання тулуба в сід;
- Г. Стрибки через скакалку.

15. Слово «гімнастика» походить від грецького «*gymnazo*». Вкажіть його значення:

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

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

- А. Туризм;
- Б. Тріатлон;
- В. Бодибілдінг;
- Г. Стипл-чез.

17. Вкажіть, яким не буває туризм за засобом пересування:

- А. Пішохідним;
- Б. Кінним;
- В. Екологічним;
- Г. Велосипедним.

18. Вкажіть вид пересування, що не належить до пересування по схилах:

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

19. Визначте рахунок, з яким не може закінчитися партія у волейболі:

- А. 26:12;

Б. 25:16;
В. 17:14;
Г. 15 :7.

20. Вкажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:

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

21. Назвіть вид спорту, який забезпечує найбільший ефект у процесі розвитку координаційних здібностей:

- А. Плавання;
- Б. Гімнастика;
- В. Стрільба з луку;
- Г. Лижний спорт.

22. Вкажіть, який спосіб плавання на змаганнях розпочинається стартом з води:

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

23. Вкажіть, скільки плавців можуть одночасно стартувати на одній доріжці:

- А. 1;
- Б. 2;
- В. 3;
- Г. 4.

24. Вкажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:

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

25. Вкажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі:

- А. Середньою частиною долоні;
- Б. Пальцями;
- В. Середньою частиною долоні і пальцями;
- Г. Долонями.

26. Який спосіб ведіння не можна використовувати у баскетболі:

- А. Двома руками;
- Б. Однією рукою;
- В. Поперемінно;
- Г. Низьке ведіння.

27. Вкажіть висоту, на якій має знаходитися верхній край волейбольної сітки для дівчат 15-16 років:

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

28. Вкажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:

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

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

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

30. Вкажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є

31. Борис Гуревич, Павло Пінігін, Анатолій і Сергій Белоглазови, Ельбрус Тедеев та Ірина Мерлені:

- А. Веслування академічне;
- Б. Боротьба вільна;
- В. Гандбол;
- Г. Легка атлетка.

32. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:

- А. Настрій, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон;
- Б. Життєва ємність легенів, апетит, сон;
- В. Зріст, маса тіла, апетит, сон;
- Г. Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів.

33. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична підготовленість»:

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

34. Назвіть українську плавчиню, яку журналісти з любов'ю, називають «золотою рибкою»:

- А. Марина Юрченя;
- Б. Галина Прозуменщикова;
- В. Яна Клочкова;
- Г. Світлана Бондаренко.

34. Вкажіть, що означає термін «здоров'я»:

- А. Стан, за якого відсутні захворювання;
- Б. Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
- В. Стан, за якого відсутні фізичні вади;
- Г. Стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами.

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

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

36. Назвіть шляхи передачі інфекції у фізкультурній практиці:

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

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю
в 2017 році
ВАРІАНТ 7**

1. Вкажіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
А. 334 р. до н. е;
Б. 776 р. до н. е;
В. 1050 р. до н. е;
Г. 135 р. до н. е.

2. Що таке фінт:
А. Ведення м'яча;
Б. Вкидання м'яча;
В. Відволікальні дії;
Г. Удари м'яча.

3. Вкажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:
А. Золотою медаллю;
Б. Вінком з гілок оливи;
В. Вінком з гілок лавра;
Г. Вінком з гілок селери.

4. Вкажіть, якого року і де відбулися І сучасні Міжнародні Олімпійські ігри:
А. 776 р. у Римі (Італія);
Б. 1896 р. в Афінах (Греція);
В. 1900 р. у Парижі (Франція);
Г. 1956 р. у Мельбурні (Австралія).

5. Вкажіть, який снаряд для метання летить довше:
А. Молот;
Б. Спис;
В. Диск;
Г. Граната.

6. Вкажіть, як називають людину, яка дає старт на змаганнях:
А. Суддя;
Б. Стартер;

В. Хронометрист;
Г. Секретар.

7. Вкажіть, як називають легкоатлетичні стрибки через вертикальну перешкоду:

- А. У довжину;
- Б. У висоту;
- В. У глибину;
- Г. Опорний стрибок.

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

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

9. Назвіть вправи, що належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:

- А. Багатоскоки;
- Б. Біг спиною вперед;
- В. Біг схресним кроком;
- Г. Біг приставним кроком.

10. Вкажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:

- А. До циклічних;
- Б. До ациклічних;
- В. До змішаних;
- Г. До статичних.

11. Вкажіть, як називають біг по місцевості:

- А. Кросовий біг;
- Б. Фартлек;
- В. Стипель-чез;
- Г. Біг через перешкоду.

12. Вкажіть, як називають біг з перешкодами, які включають яму з водою:

- А. Калланетика;
- Б. Стретчинг;
- В. Стипель-чез;
- Г. Бодибілдинг.

13. Вкажіть, скільки фаз має стрибок у довжину з розбігу:

- А. 3;
- Б. 4;

- В. 5;
- Г. 2.

14. Вкажіть, до яких вправ належить біг на середні й довгі дистанції:

- А. На витривалість;
- Б. На швидкість;
- В. На силу;
- Г. На гнучкість.

15. Назвіть вид гімнастики, який належить до спортивних видів:

- А. Художня гімнастика;
- Б. Лікувальна гімнастика;
- В. Ритмічна гімнастика;
- Г. Атлетична гімнастика.

16. Вкажіть, у якому виді гімнастики беруть участь тільки жінки:

- А. У спортивній аеробіці;
- Б. У спортивній акробатиці;
- В. У художній гімнастиці;
- Г. У спортивній гімнастиці.

17. Назвіть спосіб тримання за снаряд:

- А. Хват;
- Б. Стійка;
- В. Мах;
- Г. Вис.

18. Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

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

19. Доповніть визначення «Сукупність елементів і з'єднань із чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами – це ...»

- А. Елемент;
- Б. З'єднання;
- В. Комбінація;
- Г. Вправа.

20. Назвіть положення на снаряді, за якого плечі розташовані нижче хвата:

- А. Вис;
- Б. Упор;

В. Мах;
Г. Хват.

21. Вкажіть, до якого виду гімнастики належить ритмічна гімнастика:

- А. До оздоровчої гімнастики;
- Б. До спортивної гімнастики;
- В. До навчально-розвивальної гімнастики;
- Г. До жіночої гімнастики.

22. Назвіть звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження:

- А. Постава;
- Б. Плоскостопість;
- В. Лордоз;
- Г. Кіфоз.

23. Назвіть вправи, які не включає художня гімнастика:

- А. Вправи зі скакалкою;
- Б. Вправи зі стрічкою;
- В. Вправи з гімнастичною палицею;
- Г. Вправи з м'ячем.

24. Вкажіть спортивний спосіб плавання, за якого старт розпочинається з води:

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

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

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

25. Бівуак-це:

- А. Місце відпочинку або ночівлі;
- Б. Зоопарк;
- В. Населений пункт;
- Г. Озеро.

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

- А. Азимут;
- Б. Периметр;
- В. Орієнтування;
- Г. Стретчинг,

27. Вкажіть, чого не несуть туристи у своїх рюкзаках:

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

28. Вкажіть, якого виду змагань зі спортивного туризму не існує:

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

29. Назвіть найбільш економний і швидкісний спосіб плавання:

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

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

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

31. Назвіть частини кисті, якими виконують передачі, ведення, кидки м'яча:

- А. Середня частина долоні;
- Б. Пальці;
- В. Середня частина долоні і пальці;
- Г. Долоні.

32. Скільки гравців кожної команди перебувають на майданчику у баскетболі:

- А. 5;
- Б. 7;
- В. 8;
- Г. 10.

33. Вкажіть висоту, на якій має бути розташованим верхній край волейбольної сітки для дівчат віком 15-16 років:

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

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

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

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

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

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю
в 2017 році
ВАРІАНТ 8**

1. Вкажіть, що саме промовляють спортсмени та судді на церемонії відкриття олімпійських змагань:
А. Молитву;
Б. Клятву вірності Батьківщині;
В. Заклинання;
Г. Олімпійську клятву.
2. Назвіть кількість кольорів на олімпійському прапорі:
А. 5;
Б. 6;
В. 7;
Г. 8.
3. Виберіть з переліку олімпійське гасло:
А. «Швидше, вище, сильніше»;
Б. «У здоровому тілі - здоровий дух»;
В. «Вище, сильніше, швидше»;
Г. «Головне не перемога, а участь».
4. Вкажіть, як доправляють олімпійський вогонь з Олімпії до великої чаші олімпійського стадіону:
А. Смолоскиповою естафетою;
Б. Перевозять ескортом мотоциклістів прихованим від людських очей;
В. Перевозять броньованим автомобілем у лампаді;
Г. Перевозять літаком у капсулі.
5. Вкажіть довжину марафонської дистанції:
А. 42 км 195 м;
Б. 42 км;
В. 42 км 147 м;
Г. 41 км 195 м.
6. Вкажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до легкоатлетичного багатоборства:
А. Біг;
Б. Стрибки;
В. Спортивна ходьба;
Г. Метання.

7. Вкажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:

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

8. Назвіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:

- А. Багатоскоки;
- Б. Біг спиною вперед;
- В. Біг схресним кроком;
- Г. Пересування приставним кроком.

9. Вкажіть, до яких вправ належить біг на середні й довгі дистанції:

- А. На витривалість;
- Б. На швидкість;
- В. На силу;
- Г. На гнучкість.

10. Вкажіть, яку фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції:

- А. Витривалість;
- Б. Швидкість;
- В. Гнучкість;
- Г. Силу.

11. Позначте характеристику бігу по дистанції:

- А. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування;
- Б. Старт, біг по дистанції, фінішування;
- В. Стартовий розгін, фінішування;
- Г. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції.

12. Вкажіть, яким буває естафетний біг на офіційних змаганнях з легкої атлетики:

- А. 4 x 400 м;
- Б. 4 x 200 м;
- В. 4 x 1000 м;
- Г. 4 x 300 м.

13. Вкажіть вид гімнастики, що належить до спортивних видів:

- А. Спортивна гімнастика;
- Б. Лікувальна гімнастика;
- В. Ритмічна гімнастика;
- Г. Атлетична гімнастика.

14. Вкажіть комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ:

- А. Страхівка;
- Б. Допомога;
- В. Медичне забезпечення;
- Г. Візуальний контроль за виконанням вправ.

15. Вкажіть, як називають відстань між учнями, які стоять у шерензі:

- А. Інтервал;
- Б. Дистанція;
- В. Стрій;
- Г. Розподіл.

16. Вкажіть фізичну якість, розвитку якої сприяє ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, руки в сторони:

- А. Швидкість;
- Б. Координація;
- В. Гнучкість;
- Г. Сила.

17. Вкажіть, як називають вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:

- А. Хват;
- Б. Упор;
- В. Стійка;
- Г. Вис.

18. Вкажіть назву способу тримання за снаряд:

- А. Хват;
- Б. Стійка;
- В. Мах;
- Г. Вис.

19. Вкажіть вправи, що належать до акробатичних:

- А. Вис на перекладині;
- Б. Перекид уперед;
- В. Багатоскоки;
- Г. Вправи для профілактики зору.

20. Вкажіть снаряд, через який виконують опорні стрибки:

- А. Через гімнастичну перекладину;
- Б. Через гімнастичну скакалку;
- В. Через гімнастичного козла;
- Г. Через гімнастичну лаву.

21. Скільки сторін світу на компасі:

- А. 5;
- Б. 6;
- В. 8;
- Г. 4.

22. Вкажіть, як називають звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, котре людина приймає без зайвого м'язового напруження:

- А. Постава;
- Б. Плоскостопість;
- В. Лордоз;
- Г. Кіфоз.

23. Який орган рухає кров судинами:

- А. Нирки;
- Б. Мозок;
- В. Печінка;
- Г. Серце.

24. Кого у Древній Греції називали тілесною і розумовою калікою:

- А. Того, хто не міг стрибати;
- Б. Того, хто не міг ходити;
- В. Того, хто не міг бігати;
- Г. Того, хто не міг писати і плавати.

25. Які види травм можуть трапитися у поході:

- А. Удари;
- Б. Вивихи;
- В. Переломи;
- Г. Отруєння.

26. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:

- А. Англія;
- Б. США;
- В. Канада;
- Г. Бразилія.

27. Який спосіб ведіння м'яча у футболі є найшвидкішим:

- А. Зовнішнім підйомом;
- Б. Внутрішнім підйомом;
- В. Носком;
- Г. Головою.

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

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

29. Назвіть засновника гандболу:

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

30. Назвіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у гандбол:

- А. 7 гравців;
- Б. 5 гравців;
- В. 6 гравців;
- Г. 8 гравців.

31. Який спосіб передач є найточнішим у баскетболі:

- А. 3 ударом об майданчик;
- Б. Із-за голови;
- В. Від грудини;
- Г. Від плеча.

32. Вкажіть, з якого номера починається нумерація на майках гравців у баскетболі:

- А. № 3;
- Б. № 4;
- В. № 5;
- Г. № 6.

33. Що з перерахованого не є причиною порушення постави:

- А. Слабкі м'язи тулуба;
- Б. Звичка носити портфель в одній руці;
- В. Відсутність звички чергувати розумові навантаження з відпочинком;
- Г. Неправильне сидіння за партою.

34. Вкажіть, для чого проводять підготовчу частину уроку або розминку на тренуванні:

- А. Забезпечує функціональну підготовку організму до подальшої фізичної роботи;
- Б. Сприяє організації тих, хто займається;

- В. Сприяє підвищенню настрою;
- Г. Знижується ЧСС.

35. Виберіть з переліку визначення поняття «гнучкість»:

- А. Здатність рухового апарату, що визначається рухливістю його частин;
- Б. Здатність верхніх кінцівок здійснювати рухи амплітудного характеру;
- В. Здатність хребта забезпечувати виконання нахилів;
- Г. Вправи на координацію рухів.

36. Назвіть вправи, які застосовують для розвитку гнучкості:

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

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю**

в 2017 році

ВАРІАНТ 9

1. Вкажіть, начию честь проводилися античні Олімпійські ігри:
А. Посейдона - бога морів;
Б. Зевса - володаря богів і людей;
В. Аполлона - бога світла, музики та поезії;
Г. Діоніса - бога вина та виноробства.

2. Зазначте, хто мав право брати участь в олімпійських змаганнях у Стародавній Греції:
А. Вільнонароджені греки, які не порушували закон;
Б. Усі бажаючі;
В. Заможні греки;
Г. Жінки.

3. Вкажіть, де мешкають спортсмени під час проведення Олімпійських ігор:
А. В олімпійському таборі;
Б. В олімпійському селищі;
В. В олімпійських мотелях;
Г. В олімпійському готелі.

4. Вкажіть, кого вважають засновником сучасного олімпійського руху:
А. Вільяма Брукса;
Б. П'єра де Кубертена;
В. Анрі-Мартіна Дідона;
Г. Деметріуса Вікеласа.

5. Вкажіть, чим відрізняється біг від ходьби:
А. Фазою приземлення;
Б. Фазою польоту;
В. Фазою відштовхування;
Г. Фазою підготовки.

6. Назвіть середню дистанцію з бігу:
А. 100 м;
Б. 800 м;
В. 5000 м;
Г. 400 м;

7. Вкажіть, який вид легкоатлетичних вправ не входить до легкоатлетичного багатоборства:
- А. Біг;
 - Б. Стрибки;
 - В. Спортивна ходьба;
 - Г. Метання.
8. Вкажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки, метання:
- А. Циклічних;
 - Б. Ациклічних;
 - В. Змішаних;
 - Г. Статичних;
9. Вкажіть, як називають переміщення інертної маси приладів у просторі:
- А. Метання;
 - Б. Стрибки;
 - В. Бар'єрний біг;
 - Г. Стипель-чез.
10. Вкажіть, на якій частині дистанції здійснюється передача естафетної палички:
- А. У зоні передачі;
 - Б. У зоні старту;
 - В. На доріжці;
 - Г. У зоні фінішу.
11. Назвіть легкоатлетичний снаряд, який штовхають:
- А. Ядро;
 - Б. Диск;
 - В. Молот;
 - Г. Спис.
12. Назвіть вправи, які належать до спеціальних легкоатлетичних вправ:
- А. Багатоскоки;
 - Б. Біг спиною вперед;
 - В. Біг схресним кроком;
 - Г. Біг приставним кроком.
13. Вкажіть вправи, які належать до акробатичних вправ:
- А. Вис на перекладині;
 - Б. Перекид уперед;
 - В. Багатоскоки;
 - Г. Перешиккування.

14. Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:
- А. Гімнастична перекладина;
 - Б. Гімнастична скакалка;
 - В. Гімнастичний козел;
 - Г. Гімнастична лава.
15. Назвіть підготовчу вправу для виконання переكاتів, перекидів, сальто:
- А. Групування;
 - Б. Страхування;
 - В. Рівновага;
 - Г. Упор.
16. Вкажіть вправи, спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави:
- А. Вправи з гімнастичною палицею;
 - Б. Стрибки у довжину з місця;
 - В. Піднімання тулуба в сід;
 - Г. Акробатичні вправи.
17. Вкажіть вправи, які не належать до гімнастичного багатоборства:
- А. На брусах;
 - Б. На перекладині;
 - В. На гімнастичній лаві;
 - Г. На кільцях.
18. Що потрібно зробити після бігу на 1000м:
- А. Сісти;
 - Б. Лягти;
 - В. Пройтися кроком;
 - Г. Попити води.
19. Назвіть спорядження, яке не належить до туристського:
- А. Рюкзак;
 - Б. Спальний мішок;
 - В. Ліжко;
 - Г. Компас.
20. Яка раса лідирує у бігу:
- А. Європейська;
 - Б. Азіатська;
 - В. Негроїдна;
 - Г. Слов'янська.

21. Виберіть визначення поняття «туристський бівуак»:
- А. Туристський намет;
 - Б. Туристський маршрут;
 - В. Туристський табір;
 - Г. Туристський рюкзак.
22. Вкажіть, чого не несуть туристи у своїх рюкзаках:
- А. Частину спільного вантажу;
 - Б. Комп'ютер;
 - В. Особисте спорядження;
 - Г. Продукти.
23. Що виховує кросова підготовка:
- А. Доброту;
 - Б. Витривалість;
 - В. Силу;
 - Г. Швидкість.
24. Назвіть частини кисті, якими виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі:
- А. Середня частина долоні;
 - Б. Пальці;
 - В. Середня частина долоні і пальці;
 - Г. Долоні.
25. Скільки перерв може брати команда у періоді під час гри баскетбол:
- А. 1;
 - Б. 2;
 - В. 3;
 - Г. 4.
26. Вкажіть висоту, на якій має бути розташований верхній край волейбольної сітки для дівчат 15-16 років:
- А. 200 см;
 - Б. 220 см;
 - В. 210 см;
 - Г. 224 см.
27. Вкажіть, скільки хвилин між партіями у волейболі дається командам на відпочинок:
- А. Не дається зовсім;
 - Б. Дається 3 хв;
 - В. Дається 5 хв;
 - Г. Дається 10 хв.

28. Вкажіть дію, яку виконують, коли м'яч вийшов за лінію воріт від гравця команди, що захищається:
- А. Призначають кутовий удар;
 - Б. Призначають вільний удар;
 - В. Призначають спірний удар;
 - Г. Призначають удар від воріт.
29. Вкажіть, якою частиною ноги здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі:
- А. Внутрішньою стороною стопи;
 - Б. Середньою частиною підйому;
 - В. Зовнішньою частиною підйому;
 - Г. Носком.
30. Вкажіть, який спосіб плавання у перекладі з англійської мови означає «метелик»:
- А. Кроль на спині;
 - Б. Брас;
 - В. Батерфляй;
 - Г. Кроль на грудях.
31. Назвіть найпростіший спосіб гальмування на лижах:
- А. «Плугом»;
 - Б. «Упором»;
 - В. Палінням;
 - Г. «Махом».
32. Виберіть визначення терміна «гігієна»:
- А. Наука про здоров'я;
 - Б. Наука про чистоту;
 - В. Наука про загартування;
 - Г. Наука про раціональне харчування.
33. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура» (у широкому розумінні):
- А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;
 - Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення статури;
 - В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності;
 - Г. Шкільний урок.

34. Виберіть визначення поняття «витривалість»:

- А. Здатність людини протистояти втомі;
- Б. Здатність людини долати довгі дистанції;
- В. Здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу;
- Г. Здатність людини утримувати рівновагу.

35. Вкажіть основний засіб фізичного виховання:

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

36. Вкажіть, на що спрямований здоровий спосіб життя:

- А. На збереження і зміцнення здоров'я;
- Б. На підвищення професійної майстерності;
- В. На сприяння доброму настрою;
- Г. На підвищення ЧСС.

**Тести для конкурсного випробування з фізичної культури
для вступників до 10 класу військово-спортивного профілю
в 2017 році
ВАРІАНТ 10**

1. Назвіть дату проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:
А. 334 р. до н. е.;
Б. 776 р. до н. е.;
В. 1050 р. до н. е.;
Г. 100 р.
2. Виберіть з переліку визначення поняття «Олімпіада»:
А. Чотирирічний період між Олімпійськими іграми;
Б. Назва полісу Стародавньої Греції;
В. Ім'я однієї з дочок бога Зевса;
Г. Назва річки.
3. Вкажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор:
А. Золотою медаллю;
Б. Вінком з гілок оливи;
В. Вінком з гілок лавра;
Г. Вінком із селери.
4. Назвіть засновника сучасного олімпійського руху:
А. Вільям Брукс;
Б. П'єр де Кубертен;
В. Анрі-Мартін Дідон;
Г. Олексій Бутовський.
5. Вкажіть, як звучить олімпійське гасло:
А. «Швидше, вище, сильніше»;
Б. «У здоровому тілі - здоровий дух»;
В. «Головне не перемога, а участь»;
Г. «Вище, сильніше, швидше».
6. Вкажіть, що символізують олімпійські кільця:
А. Об'єднання в олімпійському русі п'яти континентів і зустріч атлетів усього світу на Олімпійських іграх;
Б. Об'єднання країн - засновниць Олімпійських ігор;
В. Об'єднання найсильніших країн світу;
Г. Об'єднання національних олімпійських комітетів країн - лідерів олімпійського руху.

7. Вкажіть покарання, яке чекає на атлета у разі виявлення вживання допінгу:
- А. Дискваліфікація;
 - Б. Грошовий штраф;
 - В. Судове переслідування;
 - Г. Відсторонення від участі у конкретних змаганнях.
8. Назвіть довжину марафонської дистанції:
- А. 42 км 195 м;
 - Б. 42 км;
 - В. 42 км 147 м;
 - Г. 41 км 195 м.
9. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості:
- А. Розбіг;
 - Б. Відштовхування;
 - В. Політ;
 - Г. Приземлення.
10. Вкажіть, як називаються легкоатлетичні стрибки через горизонтальну перешкоду:
- А. У довжину;
 - Б. У висоту;
 - В. У глибину;
 - Г. Опорний стрибок.
11. Позначте легкоатлетичний снаряд, який штовхають:
- А Ядро;
 - Б Диск;
 - В Молот;
 - Г Спис.
12. Вкажіть, яку фізичну якість розвиває біг на короткі дистанції:
- А. Витривалість;
 - Б. Швидкість;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Силу.
13. Позначте характеристику бігу по дистанції:
- А. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування;
 - Б. Старт, біг по дистанції, фінішування;
 - В. Стартовий розгін, фінішування;
 - Г. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції.

14. Вкажіть, на яких відрізках дистанції марафону організовані пункти харчування:
- А. 42 км 195 м;
 - Б. 10 000 м;
 - В. 5000 м;
 - Г. 1000 м.
15. Вкажіть назву спеціального взуття легкоатлета:
- А. Бутси;
 - Б. Шиповки;
 - В. Кросівки;
 - Г. Кеди.
16. Чим потрібно виконувати подачу м'яча у волейболі:
- А. Кулаком;
 - Б. Пальцями;
 - В. Долонями;
 - Г. Ногами.
17. Вкажіть, як називається комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ:
- А. Страховка;
 - Б. Допомога;
 - В. Медичне забезпечення;
 - Г. Контроль за виконанням вправ.
18. Вкажіть, як називають відстань між учнями, які стоять у колоні:
- А. Інтервал;
 - Б. Дистанція;
 - В. Фланг;
 - Г. Стрій.
19. Вкажіть фізичну якість, розвитку якої сприяє ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням стегна, руки в сторони:
- А. Швидкість;
 - Б. Координація;
 - В. Гнучкість;
 - Г. Сила.
20. Назвіть вертикальне положення тіла з опорою прямими, направленими донизу руками:
- А. Хват;
 - Б. Упор;

В.Стійка;
Г. Вис.

21. Вкажіть вправи, що належать до акробатичних вправ:

А. Вис на перекладині;
Б. Перекид уперед;
В. Багатоскоки;
Г. Опорний стрибок.

22. Назвіть спортивний снаряд, через який виконують опорні стрибки:

А. Гімнастична перекладина;
Б. Гімнастична скакалка;
В. Гімнастичний козел;
Г. Гімнастична палиця.

23. Вкажіть вправи, які належать до вправ на профілактику та корекцію порушень постави:

А. Вправи з гімнастичною палицею;
Б. Стрибки у довжину з місця;
В. Піднімання тулуба в сід;
Г. Стрибки через скакалку.

24. Слово «гімнастика» походить від грецького «*gymnazo*». Вкажіть, що це означає:

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

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

А. Туризм;
Б. Тріатлон;
В. Бодибілдінг;
Г. Стипл-чез.

26. Вкажіть, яким не буває туризм за засобом пересування:

А. Пішохідним;
Б. Кінним;
В. Екологічним;
Г. Велосипедним.

27. Як слід ловити гандбольний м'яч:

- А. Пальцями;
- Б. Долонями;
- В. Прямими руками;
- Г. Зігнутими руками.

28. Через який час після споживання їжі потрібно розпочинати тренування:

- А. Відразу після споживання їжі;
- Б. Через півгодини;
- В. Через годину;
- Г. Через 1,5-2 год.

29. Вкажіть дії, які не входять до процесу встановлення намету:

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

30. В чому вимірюють азимут:

- А. У градсах;
- Б. У метрах;
- В. У літрах;
- Г. У сантиметрах.

31. Вкажіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Володимир Лютий, Олексій Михайличенко, Володимир Татарчук, Вадим Тищенко, Олексій Чередник:

- А. Гандбол;
- Б. Водне поло;
- В. Футбол;
- Г. Баскетбол.

32. Вкажіть розмір волейбольного майданчика:

- А. 9 м х 18 м;
- Б. 12 м х 24 м;
- В. 8 м х 16 м;
- Г. 10 м х 20 м.

33. Вкажіть кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу:

- А. 22;
- Б. 11;
- В. 44;
- Г. 32.

34. У 1891 р. ірландський експерт із футбольних правил Джон Пенальті запропонував призначати покарання, коли гравець команди, яка захищається, порушує правила проти суперника у власному штрафному майданчику. На його честь це правило назвали «пенальті». Вкажіть, у якому місці встановлюють м'яч у разі призначення пенальті у футболі:
- А. На відстані 11 м від воріт (посередині);
 - Б. На місці, де зафіксували порушення;
 - В. На середній лінії;
 - Г. На кутовій позначці.
35. Виберіть визначення поняття «здоров'я»:
- А. Стан, за якого відсутні захворювання;
 - Б. Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
 - В. Стан, за якого відсутні фізичні вади;
 - Г. Стан доброго настрою.
36. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізичний розвиток»:
- А. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;
 - Б. Процес розвитку фізичних якостей людини за допомогою фізичних вправ;
 - В. Рівень фізичної працездатності;
 - Г. Рівень розвитку фізичних якостей.