

ЗБІРНИК ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Навчально-методичний посібник

Частина 2



Полтава – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Факультет фізичного виховання
Кафедра теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін

ЗБІРНИК ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Навчально-методичний посібник

Частина 2

Полтава – 2022

*Рекомендовано до друку вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 12 від 21.04.2022 р.)*

Рецензенти:

Жданова-Неділько Олена Григорівна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Синиця Тетяна Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Колектив укладачів:

Момот О. О. – доктор педагогічних наук, професор; **Зайцева Ю. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Новік С. М.** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Шостак Є. Ю.** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Тараненко І. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Кириленко О. І.** – старший викладач; **Попович О. П.** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Бондал Е. В.** – старший викладач; **Власенко Н. В.** – старший викладач; **Воліченко А. І.** – старший викладач; **Ковалів О. В.** – старший викладач; **Кречетов О. С.** – старший викладач; **Ломан С. Л.** – старший викладач; **Кириленко Г. В.** – старший викладач.

Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко, С. М. Новік, Є. Ю. Шостак та ін. – Ч. 2. – Полтава : Сімон, 2022. – 208 с.

Збірник тестових завдань розроблений для самостійної роботи та підготовки до практичних занять студентів факультету фізичного виховання зі спортивних дисциплін та має за мету допомогти конкретизувати і поглибити набуті знання й уміння з фізичного виховання та спорту. Може бути корисним для викладачів та вчителів фізичного виховання, тренерів-викладачів, учнів закладів загальної середньої освіти та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Навчально-методичний посібник розроблено в межах науково-дослідної роботи кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін: «Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі» (тема має державний реєстраційний номер 0121U114139).

УДК 37.091.26:796 (075)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022

© Момот О. О., Зайцева Ю. В., Новік С. М., Шостак Є. Ю., Тараненко І. В., Кириленко О. І., Попович О. П., Бондал Е. В., Власенко Н. В., Воліченко А. І., Ковалів О. В., Кречетов О. С., Ломан С. Л., Кириленко Г. В., 2022

© Сімон, 2022

ВСТУП

Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликане забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення конкретних навчальних, розвиваючих, виховних завдань, яке характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу або здійснюється в умовах самовиховання.

Збірник тестових завдань розроблено для поточної діагностики й підсумкового контролю знань студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальностями: 017 Фізична культура і спорт та 014.11 Середня освіта (Фізична культура) денної та заочної форм навчання відповідно до змісту робочих програм навчальних дисциплін, передбачених освітньо-професійними програмами напрямів підготовки: «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор – гандбол», «Теорія і методика викладання спортивних ігор – волейбол», «Теорія і методика викладання лижного спорту», «Теорія і методика викладання міні-футболу», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання спортивних ігор – баскетбол», «Настільний теніс», «Теорія і методика викладання пляжного волейболу», «Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)» та має за мету допомогти студентам конкретизувати і поглибити набуті знання й вміння з фізичного виховання та спорту, а також навчити самостійно працювати з спеціалізованою літературою й готуватися до практичних занять.

Слово «тест» походить з англійської мови і в перекладі означає «випробування, перевірна робота, завдання стандартної форми, яке застосовується з метою визначення розумового розвитку, спеціальних здібностей та інших якостей особи».

Перевага тестів порівняно з усним опитуванням або письмовими відповідями на теоретичні полягає насамперед у спрощенні та суттєвому прискоренні процесу перевірки й мінімізації суб'єктивізму під час оцінювання з боку викладача.

Тестування – це спеціально розроблена й науково оптимізована атестаційна процедура, що дозволяє максимально об'єктивно оцінити рівень досягнень навчання й виразити результат у формі числа. Така перевірка знань проводиться з використанням спеціально розроблених матеріалів – тестів.

У збірнику запропоновано 1180 тестових завдань, які відповідно до змісту можна віднести до категорії складних, тому що на одне коротке за пропонуються відповіді в 3-6 варіантах.

Кожне із запропонованих тестових завдань має одну або декілька правильних відповідей. Після тестових завдань з кожної дисципліни подані ключі, за допомогою яких студенти можуть перевірити правильність своїх відповідей та рекомендується загальний список необхідної для підготовки літератури.

Оцінювання засвоєного матеріалу здійснюється за часткою правильних відповідей:

не менше 90% – «відмінно»;

не менше 80% – 89% – «добре»;

не менше 60% – 79% – «задовільно»;

менше 60% – попрацюйте над предметом і спробуйте ще раз.

При складанні тестових завдань використано сучасну інформацію сфери олімпійського спорту і системи підготовки спортсменів, теорії та методиці фізичного виховання, психології спорту. Узагальнено досвід сучасних спеціалістів, який дозволив принципово по новому розглянути чисельні проблеми видів спорту.

Мета збірника тестових завдань полягає у формуванні цілісної системи теоретичних і методичних знань, практичних умінь й навичок проведення різних форм занять з видів спорту, розвиток професійного мислення та професійно значущих особистісних якостей студентів.

Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін підготовлено колективом викладачів кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін за загальною редакцією завідувача кафедри, доктора педагогічних наук, професора О. О. Момот у складі авторів: О. О. Момот, О. В. Ковалів (дисципліна «Теорія і методика викладання легкої атлетики»), Ю. В. Зайцева та І. В. Тараненко (дисципліна «Теорія і методика викладання пляжного волейболу»), Є. Ю. Шостак («Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)»), О. П. Попович (дисципліна «Теорія і методика викладання спортивних ігор – гандбол»), А. І. Воліченко (дисципліна «Теорія і методика викладання спортивних ігор – волейбол»), Н. В. Власенко, Г. В. Кириленко (дисципліна «Теорія і методика викладання лижного спорту»), С. М. Новік, Є. Ю. Шостак (дисципліна «Теорія і методика викладання міні-футболу»), О. С. Кречетов, Е. В. Бондал (дисципліна «Теорія і методика викладання плавання»), С. Л. Ломан (дисципліна «Теорія і методика викладання спортивних ігор – баскетбол»), О. І. Кириленко (дисципліна «Настільний теніс»).

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

1. Зі скількох періодів складається один цикл бігу?

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 4;
- 4) 6.

2. Скільки фаз містить один цикл бігу?

- 1) 2;
- 2) 4;
- 3) 6;
- 4) 8.

3. Яка середня довжина кроку в бігу на середні дистанції?

- 1) 150-190 см;
- 2) 170-210 см;
- 3) 185-220 см;
- 4) 190-230 см.

4. Який кут нахилу тулуба під час бігу на середні дистанції?

- 1) 2-5°;
- 2) 4-5°;
- 3) 8-14°;
- 4) 15-18°.

5. Як ставиться нога на опору в бігу на середні дистанції?

- 1) з передньої частини стопи без опускання на стопу;
- 2) на всю стопу;
- 3) з передньої частини стопи з опусканням на п'ятку;
- 4) перекатом із п'ятки на носок.

6. Із якого вихідного положення розпочинається біг у спринті?

- 1) із низького старту;
- 2) із високого старту;
- 3) за вибором спортсмена;
- 4) з обох положень.

7. Скільки варіантів розстановки стартових колодок виділяють у легкій атлетиці?

- 1) 1;
- 2) 2;

- 3) 3;
- 4) 4.

8. Вкажіть оптимальну величину кута згину в колінному суглобі між стегном і гомілкою ноги, яка спирається на передню колодку, за командою «Увага!»:

- 1) 83-96°;
- 2) 92-105°;
- 3) 98-108°;
- 4) 92-110°.

9. Вкажіть оптимальну величину кута згину в колінному суглобі між стегном і гомілкою ноги, яка спирається на задню колодку, за командою «Увага!»:

- 1) 102-128°;
- 2) 108-142°;
- 3) 112-140°;
- 4) 115-138°.

10. Вкажіть оптимальну величину кута між тулубом і стегном ноги, яка спирається на передню колодку, за командою «Увага!»:

- 1) 10-20°;
- 2) 20-30°;
- 3) 30-40°;
- 4) 35-45°.

11. Як повинна ставитись стопа на доріжку в спринтерському бігу?

- 1) із п'яти;
- 2) на всю стопу;
- 3) на передню частину;
- 4) на передню частину з опусканням на п'яту.

12. Який нахил тулуба в спортсмена під час бігу по дистанції в спринті?

- 1) 5-8°;
- 2) 5-15°;
- 3) 10-18°;
- 4) 18-22°.

13. Якою повинна бути постановка стоп під час бігу на прямій?

- 1) прямо-вперед по двох паралельних лініях;
- 2) прямо-вперед по одній лінії;
- 3) стопи дещо розвернуті назовні по одній лінії;
- 4) стопи дещо розвернуті назовні по двох паралельних лініях.

14. Що повинен зробити спортсмен під час бігу на повороті?

- 1) нахилитись уліво;
- 2) тримати тулуб рівно;
- 3) нахилитись управо;
- 4) збільшити нахил тулуба вперед.

15. Як спортсмен повинен ставити стопи під час бігу на повороті?

- 1) прямо по одній лінії на середині доріжки;
- 2) дещо повернутими вліво біля лівої бровки;
- 3) дещо повернутими вліво біля правої бровки;
- 4) дещо повернутими до середини.

16. Які з перерахованих фаз техніки не належать до бігу на короткі дистанції?

- 1) старт;
- 2) фінальне зусилля;
- 3) біг по прямій;
- 4) розбіг.

17. Скільки чоловік фіксує час переможця кожного забігу?

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;
- 4) 4.

18. Вважається, що спортсмен порушив правила змагань під час бігу, якщо він:

- 1) перетинає шлях супернику;
- 2) штовхає суперника;
- 3) біжить не по своїй доріжці на повороті;
- 4) в усіх перерахованих випадках.

19. Вкажіть, за якою частиною тіла бігуна фіксується час на фініші:

- 1) голова;
- 2) шия;
- 3) тулуб;
- 4) руки.

20. Які з перерахованих видів змагань не відносяться до легкої атлетики?

- 1) крос;
- 2) стипль-чез;
- 3) стрибки з трампліна;
- 4) марафон.

21. Кінематичні і динамічні характеристики набувають своїх максимальних значень під час:

- 1) спринтерського бігу;
- 2) бігу на середні дистанції;
- 3) бігу на довгі дистанції;
- 4) кросу.

22. Вкажіть, що є визначальним (стосовно правил змагань) у зоні передачі під час естафетного бігу:

- 1) положення тулуба;
- 2) положення частин тіла;
- 3) положення палички;
- 4) усі варіанти.

23. Якщо естафетна команда стартувала в змаганнях, то скільки спортсменів додатково може бути використано (замінено) в наступних колах змагань?

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;
- 4) 4.

24. Що вважається порушенням правил в естафетному бігу 4x100 м?

- 1) передача палички в зоні передачі;
- 2) перекидання палички від одного учасника іншому;
- 3) біг приймаючого естафету із низького старту;
- 4) фінішування без палички.

25. Якої максимальної довжини (згідно з правилами) може бути кросова дистанція у чоловіків?

- 1) до 8 км;
- 2) до 10 км;
- 3) до 12 км;
- 4) до 15 км.

26. Якої максимальної довжини (згідно з правилами) може бути кросова дистанція у жінок?

- 1) до 6 км;
- 2) до 8 км;
- 3) до 10 км;
- 4) до 12 км.

27. Оберіть правильні твердження щодо техніки виконання кросового бігу:

- 1) на ділянках із твердим ґрунтом збільшується довжина кроку;
- 2) під час бігу по піску нога ставиться з усієї стопи;

- 3) під час бігу з гори зменшують довжину кроків;
- 4) під час бігу в гору збільшується частота кроків.

28. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 110 м з/б:

- 1) 5;
- 2) 10;
- 3) 11;
- 4) 15.

29. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 400 м з/б:

- 1) 10;
- 2) 20;
- 3) 30;
- 4) 40.

30. Скільки існує варіантів стартового розбігу в бар'єрному бігу?

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;
- 4) 4.

31. За скільки бігових кроків спортсмен долає відстань від стартової лінії до 1-го бар'єра?

- 1) 6-7;
- 2) 7-8;
- 3) 8-9;
- 4) 9-10.

32. Яка висота бар'єрів застосовується на дистанції 110 м?

- 1) 76,2 см;
- 2) 84 см;
- 3) 91,4 см;
- 4) 106,7 см.

33. Яка висота бар'єрів застосовується на дистанції 100 м?

- 1) 76,2 см;
- 2) 84 см;
- 3) 91,4 см;
- 4) 100 см.

34. Яка висота бар'єрів застосовується для чоловіків на дистанції 400 м?

- 1) 76,2 см;
- 2) 84 см;
- 3) 91,4 см;
- 4) 100 см.

35. Яка висота бар'єрів застосовується для жінок на дистанції 400 м?

- 1) 76,2 см;
- 2) 84 см;
- 3) 91,4 см;
- 4) 100 см.

36. Яка відстань до першого бар'єра в бігу на 110 м?

- 1) 12,25 м;
- 2) 13,00 м;
- 3) 13,72 м;
- 4) 14,02.

37. Яка відстань до першого бар'єра в бігу на 100 м?

- 1) 12,25 м;
- 2) 13,00 м;
- 3) 13,72 м;
- 4) 14,02 м.

38. Яка відстань від останнього бар'єра до фінішу в бігу на 110 м?

- 1) 12.25 м;
- 2) 13.00 м;
- 3) 13.72 м;
- 4) 14.02 м.

39. Яка відстань від останнього бар'єра до фінішу в бігу на 100 м?

- 1) 10.50 м;
- 2) 11.50 м;
- 3) 12.00 м;
- 4) 12.72 м.

40. Скільки існує варіантів динаміки розбігу в стрибках у довжину?

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;
- 4) 4.

41. На скільки останній крок розбігу в чоловіків у стрибках у довжину менший за попередній?

- 1) на 5-10 см;
- 2) на 10-15 см;
- 3) на 15-20 см;
- 4) на 20-25 см.

42. Які з перерахованих способів не належать до стрибків у довжину?

- 1) ножиці;
- 2) переступання;
- 3) прогнувшись;
- 4) зігнувши ноги.

43. Як на відштовхування ставиться нога в стрибках у довжину?

- 1) із передньої частини стопи;
- 2) на всю стопу;
- 3) із п'яти;
- 4) із зовнішньої сторони стопи.

44. Яким повинен бути кут постановки ноги на відштовхування в стрибках у довжину?

- 1) 55-60°;
- 2) 60-65°;
- 3) 65-70°;
- 4) 70-75°.

45. Вкажіть величину кута амортизації (у фазі відштовхування) в стрибках у довжину:

- 1) 120-128°;
- 2) 130-138°;
- 3) 140-148°;
- 4) 150-158°.

46. Від чого не залежить траєкторія польоту в стрибках?

- 1) від довжини розбігу;
- 2) від кута вильоту;
- 3) від опору повітря;
- 4) від початкової швидкості.

47. Куди здійснюється приземлення в стрибках у довжину?

- 1) на мати;
- 2) на траву;
- 3) в пісок;
- 4) на тирсу.

48. На якій висоті здійснюється політ у стрибках у довжину?

- 1) 50-70 см;
- 2) 70-90 см;
- 3) 90-100 см;
- 4) 90-110 см.

49. Коли слід розпочинати навчання техніці стрибків у довжину з розбігу?

- 1) після оволодіння правильною технікою бар'єрного бігу;

- 2) після оволодіння правильною технікою метання гранати;
- 3) після оволодіння правильною технікою бігу;
- 4) після оволодіння правильною технікою спортивної ходьби.

50. Які з перерахованих завдань не стосуються методики навчання стрибків у довжину?

- 1) навчити відштовхуванню;
- 2) навчити фінальному зусиллю;
- 3) навчити бігу по прямій з постійною і перемінною швидкістю;
- 4) навчити переходу від розбігу до відштовхування.

51. Яку максимальну кількість спроб у кваліфікаційних змаганнях із стрибків у довжину може виконати кожний спортсмен?

- 1) 1;
- 2) 3;
- 3) 6;
- 4) 8.

52. Скільки часу надається стрибунам для виконання спроби?

- 1) 0,5 хв.;
- 2) 1 хв.;
- 3) 1,5 хв.;
- 4) 2 хв.

53. Вкажіть розміри планки для відштовхування в стрибках у довжину:

- 1) 15x102 см;
- 2) 20x120 см;
- 3) 20x122 см;
- 4) 10x122 см.

54. Вкажіть довжину доріжки для розбігу в стрибках у довжину:

- 1) не менше 45 м;
- 2) 45-55 м;
- 3) 50-60 м;
- 4) більше 50 м.

55. Вкажіть ширину ями для приземлення в стрибках у довжину:

- 1) 2-2,5 м;
- 2) 2,25-2,5 м;
- 3) 2,25-2,75 м;
- 4) 2,75-3 м.

56. Якою повинна бути відстань від місця відштовхування до ближнього краю ями в стрибках у довжину?

- 1) 1 м;
- 2) від 1 до 3 м;
- 3) від 2 до 4 м;
- 4) від 2 до 5 м.

57. Якою повинна бути відстань від місця відштовхування до дальнього краю ями в стрибках у довжину?

- 1) не менше 5 м;
- 2) не менше 8 м;
- 3) не менше 10 м;
- 4) не менше 12 м.

58. Вкажіть середню довжину розбігу (в бігових кроках) для чоловіків у стрибках у довжину:

- 1) 14-20;
- 2) 18-24;
- 3) 22-28;
- 4) 24-30.

59. Яким повинен бути останній крок розбігу в стрибках у довжину?

- 1) коротшим за попередній;
- 2) таким, як попередній;
- 3) довшим за попередній;
- 4) не суттєво.

60. На скільки останній крок розбігу в чоловіків у стрибках у довжину менший за попередній?

- 1) на 5-10 см;
- 2) на 10-15 см;
- 3) на 15-20 см;
- 4) на 20-25 см.

61. Яким може бути напрям розбігу в стрибках у висоту?

- 1) прямолінійним;
- 2) під кутом до планки;
- 3) по дузі;
- 4) будь-який із запропонованих.

62. Якою має бути довжина розбігу (в бігових кроках) у стрибках у висоту?

- 1) 5-9;
- 2) 7-11;
- 3) 11-15;
- 4) не менше 15.

63. Під яким кутом до планки здійснюється розбіг при стрибку у висоту способом «переступання»?

- 1) до 15°;
- 2) 15-30°;
- 3) 30-45°;
- 4) 45-60°.

64. Якою ногою (по відношенню до планки) здійснюється відштовхування при стрибку у висоту способом «переступання»?

- 1) лівою;
- 2) правою;
- 3) будь-якою;
- 4) ваш варіант – ...

65. Як здійснюється приземлення при стрибку у висоту способом «переступання»?

- 1) спочатку на махову, а потім на поштовхові ногу;
- 2) спочатку на поштовхову, а потім на махову ногу;
- 3) на дві ноги одразу;
- 4) на плечі.

66. На якій відстані від проекції планки здійснюється відштовхування при стрибку у висоту способом «переступання»?

- 1) 20-40 см;
- 2) 40-60 см;
- 3) 60-80 см;
- 4) 80-100 см.

67. Оберіть правильні твердження щодо виконання стрибка у висоту способом «переступання»:

- 1) розбіг виконується по дузі;
- 2) в момент переходу через планку голова, плечі і тулуб стрибуна нахилиються вперед;
- 3) нога на відштовхування ставиться з передньої частини стопи;
- 4) мах виконується активним рухом зігнутої в колінному суглобі ноги.

68. Якої величини повинен бути зазор між стійками і місцем для приземлення в стрибках у висоту?

- 1) 0 см;
- 2) 5 см;
- 3) 8 см;
- 4) 10 см.

69. Який розмір сектора для стрибків у висоту?

- 1) 40°;
- 2) 45°;

- 3) 90°;
- 4) 150°.

70. Яку вагу не повинна перевищувати вага планки в стрибках у висоту?

- 1) 2 кг;
- 2) 2,5 кг;
- 3) 2,8 кг;
- 4) 3 кг.

71. Вкажіть величину зони безпеки в стрибках у висоту:

- 1) 0,5 м;
- 2) не менше 1 м;
- 3) не більше 2 м;
- 4) 5 м.

72. Вкажіть мінімальну довжину доріжки для розбігу в стрибках у висоту:

- 1) не менше 15 м;
- 2) не менше 20 м;
- 3) не менше 25 м;
- 4) не менше 40 м.

73. Яка відстань між стійками у стрибках у висоту?

- 1) 3 – 3,04 м;
- 2) 3,50 – 3,54 м;
- 3) 4,00 – 4,04 м;
- 4) 4,50 – 4, 54 м.

74. Яка довжина планки в стрибках у висоту?

- 1) 2,98-3,02 м;
- 2) 3,48-3,52 м;
- 3) 3,98-4,02 м;
- 4) 4,48-4,52.

75. Які розміри має місце приземлення в стрибках у висоту?

- 1) не менше 2x3 м;
- 2) не менше 2,5x3,5 м;
- 3) не менше 3x4 м;
- 4) не менше 3x5 м.

76. Скільки прапорців повинен мати старший суддя в стрибках?

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;
- 4) 4.

77. Скільки часу надається стрибунам для виконання спроби?

- 1) 0,5 хв.;
- 2) 1 хв.;
- 3) 1,5 хв.;
- 4) 2 хв.

78. Яка довжина доріжки для розбігу в метанні гранати?

- 1) 25-35,5 м;
- 2) 30-36,5 м;
- 3) 30-40,5 м;
- 4) 35-45 м.

79. Яка ширина доріжки для розбігу в метанні гранати?

- 1) 1,22 м;
- 2) 1,25 м;
- 3) 4 м;
- 4) 2 м.

80. Яка ширина криволінійної планки, від якої метають гранату?

- 1) 50 мм;
- 2) 70 мм;
- 3) 100 мм;
- 4) 122 мм.

81. Скільки часу надається метальнику для виконання спроби?

- 1) 30 с;
- 2) 60 с;
- 3) 90 с;
- 4) 120 с.

82. Що з переліченого не впливає на швидкість вильоту снаряда при метанні гранати?

- 1) кут вильоту;
- 2) довжина шляху дії сили на снаряд;
- 3) довжина розгону;
- 4) опір повітря.

83. Вкажіть довжину розбігу в метанні гранати (в бігових кроках):

- 1) 8-12;
- 2) 10-14;
- 3) 12-16;
- 4) 14-18.

84. Яка довжина розбігу в метанні гранати?

- 1) 15-30 м;
- 2) 20-35 м;
- 3) 25-40 м;
- 4) 30-40 м.

85. Оберіть правильні твердження щодо техніки метання гранати:

- 1) результативність фінального зусилля залежить від ефективного виконання відведення снаряда;
- 2) для збереження вільного і природного руху бігти необхідно з усієї стопи;
- 3) довжина кроків у попередній частині розбігу на одну стопу менша, ніж у спринтерському бігу;
- 4) у кидкових кроках акцент робиться на мінімальні коливання ЗЦВТ.

86. Як визначається порядок виконання спроб у метальників?

- 1) за алфавітом;
- 2) за кращим заявленим результатом;
- 3) за вагою метальника;
- 4) жеребкуванням.

87. Спроба в штовханні ядра зараховується, якщо:

- 1) ядро повністю потрапило в простір між внутрішніми краями ліній, що окреслюють сектор;
- 2) ядро впало на лінію, яка окреслює сектор;
- 3) ядро хоча б трішки потрапило на лінію, що окреслює сектор;
- 4) в усіх зазначених випадках.

88. Від якого місця здійснюється вимір довжини поштовху ядра?

- 1) від дальнього краю сліду, який залишило ядро;
- 2) від середини сліду;
- 3) від ближнього краю сліду.
- 4) від місця падіння снаряду.

89. До якого місця здійснюється вимірювання результату в штовханні ядра?

- 1) до внутрішнього краю обмежувального бруска;
- 2) до середини обмежувального бруска;
- 3) до зовнішнього краю обмежувального бруска;
- 4) до ноги спортсмена.

90. Коло для штовхання ядра має діаметр:

- 1) 2,005 м;

- 2) 2,105 м;
- 3) 2,125 м;
- 4) 2,135 м.

91. Сектор для приземлення снаряда в штовханні ядра має величину:

- 1) 29°;
- 2) 35°;
- 3) 40°;
- 4) 45°.

92. Скільки часу надається метальнику для виконання спроби?

- 1) 30 с;
- 2) 60 с;
- 3) 90 с;
- 4) 120 с.

93. Яка довжина доріжки для розбігу в метанні списа?

- 1) 25-35,5 м;
- 2) 30-36,5 м;
- 3) 30-40,5 м;
- 4) 35-45 м.

94. Яка ширина доріжки для розбігу в метанні списа?

- 1) 1,22 м;
- 2) 1,25 м;
- 3) 1,5 м;
- 4) 4 м.

95. Ширина криволінійної планки, від якої метають спис:

- 1) 50 мм;
- 2) 70 мм;
- 3) 100 мм;
- 4) 122 мм.

96. Спис для чоловіків має довжину:

- 1) 2,10-2,20 м;
- 2) 2,20-2,30 м;
- 3) 2,40-2,50 м;
- 4) 2,60-2,70 м.

97. Спис для жінок має довжину:

- 1) 2,10-2,20 м;
- 2) 2,20-2,30 м;
- 3) 2,40-2,50 м;
- 4) 2,50-2,60 м.

98. Ширина обмотки на жіночому списі:

- 1) 11-12 см;
- 2) 12-13 см;
- 3) 13-14 см;
- 4) 14-15 см.

99. Ширина обмотки на чоловічому списі:

- 1) 11-12 см;
- 2) 12-13 см;
- 3) 13-14 см;
- 4) 15-16 см.

100. Скільки часу надається метальнику для виконання спроби?

- 1) 30 с;
- 2) 60 с;
- 3) 90 с;
- 4) 120 с.

101. Що з переліченого не впливає на швидкість вильоту снаряда в метаннях?

- 1) кут вильоту;
- 2) довжина шляху дії сили на снаряд;
- 3) довжина розгону;
- 4) опір повітря.

102. Яка довжина розбігу в метанні списа?

- 1) 15-30 м;
- 2) 20-35 м;
- 3) 25-40 м;
- 4) 30-40 м.

103. Історія бігу на короткі дистанції розпочалася у:

- 1) 1896 р.;
- 2) 746 р. до н.е.;
- 3) 957 р. до н.е.;
- 4) 776 р. до н.е.

104. Світовий рекорд з естафетного бігу 4x100 м у чоловіків належить команді:

- 1) США;
- 2) Ямайки;
- 3) Німеччини;
- 4) Росії.

105. Світовий рекорд з бігу на 400 м у чоловіків належить:

- 1) Лі Еванс (США);
- 2) Майклу Джонсону (США);

- 3) Джеремі Уорнер (США);
- 4) Альберто Хуанторена (Куба).

106. До програми яких Олімпійських ігор уперше був включений естафетний біг?

- 1) IV Олімпійські ігри (Лондон, 1908р.);
- 2) III Олімпійські ігри (Сент-Луїс, 1904 р.);
- 3) V Олімпійські ігри (Стокгольм, 1912 р.);
- 4) II Олімпійські ігри (Париж, 1900 р.)

107. Світовий рекорд з бігу на 100 м становить:

- 1) 9,74 с;
- 2) 9,51 с;
- 3) 9,58 с;
- 4) 9,64 с.

108. Світовий рекорд з бігу на 400 м у жінок належить:

- 1) Ірені Шевинській (Польща);
- 2) Мариті Кох (ГДР);
- 3) Ярмилі Крадохвильовій (Чехословаччина);
- 4) Ользі Бризгіній (СРСР).

109. Першими переможцями в естафетному бігу стали спортсмени з команди:

- 1) Німеччини;
- 2) Угорщини ;
- 3) США;
- 4) Франції.

110. Світовий рекорд із бігу на 100 м серед чоловіків належить:

- 1) Асафі Пауелу;
- 2) Усейну Болту;
- 3) Тайсону Гею;
- 4) Джастіну Гетліну.

111. Світовий рекорд з бігу на 200 м у жінок належить:

- 1) Флоренс Гриффіт-Джойнер (США);
- 2) Еліссо Фелікс (США);
- 3) Вероніці Кемпбелл-Браун (Ямайка);
- 4) Керрон Стюарт (Ямайка).

112. Перший світовий рекорд з бігу на 100 м був зареєстрований:

- а) 1904 р.;
- б) 1908 р.;
- в) 1912 р.;
- г) 1900 р.

113. Світовий рекорд з бігу на 4x100 м у жінок належить команді:

- 1) Ямайки;
- 2) України;
- 3) США;
- 4) Росії.

114. Світовий рекорд з бігу на 200 м серед чоловіків належить:

- 1) Джейсону Янгу (Ямайка);
- 2) Кристофу Леметру (Франція);
- 3) Асафі Пауелу (Ямайка);
- 4) Усейну Болту (Ямайка).

115. У звичайному низькому старті передня колодка встановлюється від стартової лінії на відстані:

- 1) 1 стопи;
- 2) 1,5 стопи;
- 3) 2 стоп;
- 4) довжини гомілки.

116. Перший крок після вибігання зі старту дорівнює:

- 1) 2,5-3 стопи;
- 2) 3,5-4 стопи;
- 3) 4-4,5 стопи;
- 4) 3-3,5 стопи.

117. Яка довжина стартового розгону в бігу на короткі дистанції?

- 1) 10-12 бігових кроків;
- 2) 6-10 бігових кроків;
- 3) 15-20 бігових кроків;
- 4) 5-10 бігових кроків.

118. До спринтерських дистанцій відносять:

- 1) 100 м, 200 м, 300 м;
- 2) 60 м, 100 м, 400 м;
- 3) 60 м, 100 м, 200 м, 400 м;
- 4) 100 м, 200 м, 400 м.

119. Оберіть найбільш ефективний спосіб фінішування:

- 1) стрибком на фініш;
- 2) падіння;
- 3) кидок грудьми;
- 4) плечем.

120. До програми Олімпійських ігор входять змагання з естафетного бігу на дистанції:

- 1) 4x100 м, 4x200 м, 4x400 м;

- 2) 4x100 м, 4x400 м;
- 3) 4x100 м, 4x800 м;
- 4) 4x60 м, 4x100 м.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання легкої атлетики»*

1.	3)	21.	1)	41.	3)	61.	4)	81.	2)	101.	1), 3), 4)
2.	4)	22.	3)	42.	2)	62.	2)	82.	1)	102.	2)
3.	2)	23.	2)	43.	2)	63.	3)	83.	2)	103.	4)
4.	2)	24.	2)	44.	3)	64.	4)	84.	2)	104.	2)
5.	3)	25.	3)	45.	3)	65.	1)	85.	3)	105.	2)
6.	1)	26.	1)	46.	1)	66.	3)	86.	4)	106.	1)
7.	3)	27.	2)	47.	3)	67.	2)	87.	1)	107.	3)
8.	2)	28.	2)	48.	1)	68.	4)	88.	3)	108.	2)
9.	4)	29.	1)	49.	3)	69.	4)	89.	1)	109.	3)
10.	2)	30.	2)	50.	2)	70.	1)	90.	4)	110.	2)
11.	3)	31.	2)	51.	2)	71.	2)	91.	3)	111.	1)
12.	3)	32.	4)	52.	2)	72.	1)	92.	2)	112.	3)
13.	2)	33.	2)	53.	3)	73.	3)	93.	2)	113.	3)
14.	1)	34.	3)	54.	1)	74.	3)	94.	4)	114.	4)
15.	2)	35.	1)	55.	4)	75.	4)	95.	3)	115.	2)
16.	2)	36.	3)	56.	2)	76.	2)	96.	4)	116.	2)
17.	3)	37.	2)	57.	3)	77.	2)	97.	2)	117.	3)
18.	4)	38.	4)	58.	2)	78.	2)	98.	4)	118.	3)
19.	3)	39.	1)	59.	1)	79.	3)	99.	4)	119.	3)
20.	3)	40.	3)	60.	3)	80.	3)	100.	2)	120.	2)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР – ГАНДБОЛ»

1. В якому році народився гандбол?

- 1) 1900;
- 2) 1896;
- 3) 1898;
- 4) 1895.

2. Яка країна вважається батьківщиною гандболу?

- 1) Німеччина;
- 2) США;
- 3) Данія.

3. Хто вважається засновником гандболу?

- 1) М. Шумахер;
- 2) Л. Мессі;
- 3) К. Рональдо;
- 4) А. Нільсен.

4. Рік створення міжнародної любительської федерації гандболу:

- 1) 1928;
- 2) 1917;
- 3) 1925;
- 4) 1918.

5. Коли гандбол уперше став олімпійським видом спорту?

- 1) 1936;
- 2) 1932;
- 3) 1952;
- 4) 1956.

6. Команда якої країни стала першим олімпійським чемпіоном з гандболу?

- 1) Данії;
- 2) Ісландії;
- 3) Німеччини;
- 4) Угорщини.

7. В якому році відбувся I Чемпіонат Світу з гандболу?

- 1) 1940;
- 2) 1938;

- 3) 1936;
- 4) 1932.

8. У якому році була створена Нова міжнародна федерація гандболу ІНФ?

- 1) 1945;
- 2) 1946;
- 3) 1952;
- 4) 1956.

9. Команда якої країни була першим чемпіоном світу серед жінок у гандболі?

- 1) СРСР;
- 2) Румунія;
- 3) Угорщина;
- 4) Югославія.

10. Чисельність команди перших семи Чемпіонатів Світу:

- 1) 7×7;
- 2) 2×2;
- 3) 5×5;
- 4) 6×6.

11. В якому році гандбол знову був включений до програми Олімпійських Ігор?

- 1) 1972;
- 2) 1976;
- 3) 1968;
- 4) 1980.

12. Назвіть розміри гандбольних воріт:

- 1) 3×3;
- 2) 4×2;
- 3) 1×2,5;
- 4) 3×2.

13. Яка довжина площадки в гандболі?

- 1) 40 м;
- 2) 38 м;
- 3) 35 м;
- 4) 36 м.

14. Яка ширина площадки в гандболі?

- 1) 18 м;
- 2) 20 м;
- 3) 16 м;
- 4) 24 м.

15. Об'єм м'яча для юнаків (8-12) і для дівчат (8-14):

- 1) 40×56;
- 2) 48×50;
- 3) 44×48;
- 4) 50×52.

16. Яка вага м'яча для гандболу у юнаків і дівчат?

- 1) 290-330 г;
- 2) 325-375 г;
- 3) 280-310 г;
- 4) 285-315 г.

17. Який об'єм гандбольного м'яча для жіночих команд віком понад 14 років і чоловіків 12-16 років?

- 1) 52-58 см;
- 2) 54-56 см;
- 3) 53-55 см;
- 4) 52-54 см.

18. Вага гандбольного м'яча для жінок віком понад 14 років і юнаків до 16 років:

- 1) 300-325 г.;
- 2) 310-320 г.;
- 3) 325-375 г.;
- 4) 315-330 г.

19. Об'єм м'яча для чоловічих команд:

- 1) 55-60 см;
- 2) 57-62 см;
- 3) 58-60 см;
- 4) 56-59 см.

20. Вага гандбольного м'яча для команди чоловіків:

- 1) 400-420 г.;
- 2) 410-430 г.;
- 3) 425-475 г.;
- 4) 420-460 г.

21. Кількість гравців однієї команди, які знаходяться на площадці:

- 1) 5;
- 2) 6;
- 3) 4;
- 4) 7.

22. Яка кількість суддів, які обслуговують матч на полі?

- 1) 3;

- 2) 14;
- 3) 2;
- 4) 4.

23. Яка тривалість гри між чоловічими і жіночими командами?

- 1) 20×2;
- 2) 25×2;
- 3) 30×2;
- 4) 15×3.

24. Яка тривалість гри між дитячими командами віком 8-12 років?

- 1) 20×2;
- 2) 15×2;
- 3) 18×2;
- 4) 25×2.

25. Яка тривалість гри між юнацькими командами віком 12-16 років?

- 1) 20×2;
- 2) 15×2;
- 3) 25×2;
- 4) 30×2.

26. Скільки тайм-аутів можна брати за гру?

- 1) 3;
- 2) 2;
- 3) 1;
- 4) 0.

27. Скільки секунд м'яч може знаходитися у гравця?

- 1) 3 сек.;
- 2) 2 сек.;
- 3) 1 сек.;
- 4) 5 сек.

28. Скільки кроків з м'ячем може зробити гравець у гандболі?

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 1;
- 4) 4.

29. Гандбольне пенальті виконується з:

- 1) 5 м;
- 2) 8 м;

- 3) 7 м;
- 4) 6 м.

30. Скільки Чемпіонатів Світу було проведено 11×11?

- 1) 5;
- 2) 6;
- 3) 7;
- 4) 4.

31. Яка ширина всіх ліній розмітки гандбольного майданчика, крім лінії воріт?

- 1) 4 см;
- 2) 6 см;
- 3) 5 см;
- 4) 7 см.

32. Яка довжина семиметрової відмітки?

- 1) 80 см;
- 2) 85 см;
- 3) 100 см;
- 4) 95 см.

33. Яка довжина чотириметрової лінії обмеження воротаря?

- 1) 20 см;
- 2) 15 см;
- 3) 18 см;
- 4) 17 см.

34. Яка довжина сегмента пунктирної дев'ятиметрової лінії?

- 1) 18 см;
- 2) 14 см;
- 3) 15 см;
- 4) 20 см.

35. Яка довжина зони заміни від середньої лінії?

- 1) 4 м;
- 2) 3 м;
- 3) 2,5 м;
- 4) 4,5 м.

36. Хто був переможцем із гандболу на Олімпійських іграх у Мюнхені в 1972 р.?

- 1) Франція;
- 2) Югославія;
- 3) Німеччина;
- 4) СРСР.

37. Хто був переможцем із гандболу на Олімпійських іграх у Лондоні в 2012 р. серед чоловічих команд?

- 1) Німеччина;
- 2) Данія;
- 3) Росія;
- 4) Франція.

38. Хто був переможцем із гандболу на Олімпійських іграх у Пекіні в 2008 р. серед жіночих команд?

- 1) Угорщина;
- 2) Данія;
- 3) Норвегія;
- 4) Росія.

39. Хто був переможцем Чемпіонату Європи в Португалії в 1994 р. серед чоловічих команд?

- 1) Данія;
- 2) Швеція;
- 3) Німеччина;
- 4) Іспанія.

40. Хто був переможцем Чемпіонату Європи у Словенії в 2004 р. серед чоловічих команд?

- 1) Норвегія;
- 2) Іспанія;
- 3) Німеччина;
- 4) Франція.

41. Хто був переможцем Чемпіонату Європи в 1998 р. з гандболу серед жіночих команд?

- 1) Нідерланди;
- 2) Франція;
- 3) Норвегія;
- 4) Данія.

42. Хто був переможцем Чемпіонату Європи в 2012 р. з гандболу в Сербії?

- 1) Данія;
- 2) Росія;
- 3) Чорногорія;
- 4) Норвегія.

43. В якому році гандбол з'явився на території сучасної України?

- 1) 1900 р.;
- 2) 1910 р.;

- 3) 1909 р.;
- 4) 1915 р.

44. Яке місто є батьківщиною українського гандболу?

- 1) Львів;
- 2) Запоріжжя;
- 3) Харків;
- 4) Київ.

45. Найбільш титулований гандбольний клуб в Україні:

- 1) «ЗТР»;
- 2) «Шахтар»;
- 3) «Мотор»;
- 4) «Спартак».

46. Найбільш титулований тренер з гандболу в Україні:

- 1) Валерій Зеленов;
- 2) Ігор Турчин;
- 3) Леонід Ратнер;
- 4) Іван Фучіді.

47. Скільки разів гандбольний клуб «Спартак» виборював кубок Ліги Чемпіонів?

- 1) 15;
- 2) 10;
- 3) 8;
- 4) 13.

48. Хто був Олімпійським чемпіоном-українцем з гандболу серед чоловіків?

- 1) Андрій Лавров;
- 2) Володимир Тучкін;
- 3) Володимир Максимов;
- 4) Олександр Рязанов.

49. Яка Олімпійська чемпіонка була найтитулованішою гандболісткою України?

- 1) Валентина Ігнат'єва;
- 2) Тетяна Макарець;
- 3) Зінаїда Турчина;
- 4) Тетяна Заїна.

50. Хто був чемпіоном України з гандболу серед чоловічих команд у 2013 році?

- 1) «ЗТР»;
- 2) «Портовик»;
- 3) «Мотор»;
- 4) «Буревісник».

51. Хто був чемпіоном України з гандболу серед жіночих команд у 2013 році?

- 1) «Спартак»;
- 2) «Карпати»;
- 3) «Податкова Академія»;
- 4) «Спарта».

52. Які фізичні якості мають першочергове значення в гандболі?

- 1) сила;
- 2) витривалість;
- 3) гнучкість;
- 4) швидкість.

53. Які дистанції пробігає напівсередній гравець, якщо він грає повний ігровий час?

- 1) 2000 м;
- 2) 4000 м;
- 3) 3000 м;
- 4) 5,500 м.

54. Які першочергові завдання покладені на розігрую чого гравця?

- 1) бомбардирські;
- 2) захисні;
- 3) гольові передачі;
- 4) організаційні.

55. Які головні технічні якості гравця в гандболі?

- 1) вміння обманним рухам;
- 2) вміння виконувати передачі;
- 3) вміння забивати голи;
- 4) вміння прогнозувати ситуацію на майданчику.

56. Які чоловічі клуби показали себе як найсильніші в Європі в останнє десятиріччя?

- 1) «Чеховські ведмеді» (Московська область, Росія);
- 2) «Барселона» (Барселона, Іспанія);
- 3) «Кіль» (Кіль, Німеччина);
- 4) «Колдінг» (Данія).

57. Скільки пунктів дає забитий м'яч?

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 1;
- 4) 1,5.

58. У гандболі гол зараховується, коли:

- 1) м'яч перетинає лінію воріт повністю;
- 2) м'яч перетинає лінію воріт на 1/3;
- 3) м'яч перетинає лінію воріт на 2/3;

59. Чи має право воротар виходити за лінію площини воріт?

- 1) так;
- 2) має право, але без м'яча;
- 3) не має;
- 4) має право, але з м'ячем.

60. З якого місця на майданчику починається гра?

- 1) з центра майданчика;
- 2) з будь-якої точки;
- 3) від воріт;
- 4) на перехресті бокової та середньої лінії.

61. Що таке аут у гандболі?

- 1) зона за межами майданчика;
- 2) зона воріт;
- 3) центр поля;
- 4) лицьова лінія.

62. Що таке «пенальті» у гандболі?

- 1) кидок із дистанції 5 метрів;
- 2) кидок із дистанції 6 метрів;
- 3) кидок із дистанції 7 метрів;
- 4) кидок із дистанції 8 метрів.

63. Основні причини травматизму в гандболі:

- 1) неякісна розминка;
- 2) методична розминка;
- 3) дисциплінарна розминка;
- 4) організаційна розминка.

64. Спортивний режим у гандболі стосується:

- 1) харчування;
- 2) сну;
- 3) систематичності тренувань;
- 4) об'єму й інтенсивності.

65. Основні вимоги щодо забезпечення безпеки при проведенні змагань з гандболу:

- 1) інструктованість учасників;
- 2) присутність охоронців на змаганнях;
- 3) дотримання санітарно-гігієнічних вимог у спортивному комплексі;
- 4) наявність вільних зон по периметру ігрового майданчика.

66. Яка тривалість технічної перерви в гандболі?

- 1) 30 секунд;
- 2) 60 секунд;
- 3) 40 секунд;
- 4) 120 секунд.

67. Якими мають бути первинні дії при наданні медичної допомоги у разі забиття?

- 1) накладити пов'язку;
- 2) розтерти маззю;
- 3) накладити холод;
- 4) дати аспірин.

68. Які прикмети перевтомлення при проведенні тренувань?

- 1) блідість обличчя;
- 2) сповільнена реакція на команди тренера;
- 3) декоординація при виконанні зарядки;
- 4) почервоніння шкіри на обличчі.

69. Які навантаження, за ЧСС, у гандболі є розвиваючими?

- 1) 90-110 ударів за хвилину;
- 2) 120-130 ударів за хвилину;
- 3) 140-160 ударів за хвилину;
- 4) 170-190 ударів за хвилину.

70. Яка ЧСС є підставою для заборони тренування?

- 1) 70 ударів за хвилину;
- 2) 80 ударів за хвилину;
- 3) 90 ударів за хвилину;
- 4) 100 ударів за хвилину.

71. Що є основним складником екіпіровки гандболіста?

- 1) футболка;
- 2) шорти;
- 3) взуття;
- 4) бейсболка.

72. Які системи організму особливо потерпають від тютюнопаління?

- 1) серцево-судинна;
- 2) дихальна;
- 3) травна;
- 4) ендокринна.

73. Які вимоги до гри воротаря в гандболі?

- 1) здатність вдало обирати позицію;
- 2) швидка реакція;

- 3) вміння розпочати атаку команди;
- 4) вміння відбивати м'ячі.

74. Які вправи найкраще сприяють загальній фізичній підготовці гандболіста?

- 1) біг на 30 метрів;
- 2) потрійний стрибок;
- 3) метання м'яча;
- 4) тест Купера.

75. Які вправи найкраще сприяють спеціальній фізичній підготовці гандболіста?

- 1) ведення м'яча;
- 2) кидки м'яча;
- 3) вихід із 6 до 9 м;
- 4) комплексні.

76. Які критерії фізичної вихованості в гандболі?

- 1) активне свідоме ставлення до тренувальних навантажень;
- 2) зовнішній вигляд;
- 3) дотримання спортивного режиму;
- 4) самоконтроль.

77. «Лінійному» мають бути властиві:

- 1) тактична підготовка;
- 2) прогнозування;
- 3) холонокровність при взятті воріт;
- 4) самовладання.

78. «Крайньому» мають бути властиві:

- 1) широкий арсенал техніки;
- 2) цілеспрямованість;
- 3) дисциплінованість;
- 4) холонокровність при взятті воріт.

79. Під час перерви по дорозі до роздягальні представник команди А висловлює претензії до судді. Тренер команди А вже мав попередження. Вирішення ситуації:

- 1) команда А починає 2-гу половину зустрічі в чисельній меншості;
- 2) вилучення представника на 2 хв.;
- 3) попередження;
- 4) дискваліфікація.

80. Майже відразу після початку гри президент клубу присів на лаву запасних. Які дії слід застосувати?

- 1) запасний воротар команди повинен стояти позаду лави запасних;

- 2) президент повинен залишити лаву запасних;
- 3) залишити лаву повинен той, чиє прізвище не внесене до протоколу;
- 4) відповідальний представник отримує прогресивне покарання.

81. Судді призначили кидок з-за бокової лінії для команди А. У цей час представник команди А запросив тайм-аут. Рішення:

- 1) командний тайм-аут неможливий;
- 2) секретар фіксує командний тайм-аут;
- 3) судді підтверджують тайм-аут;
- 4) гра продовжується.

82. Яка мінімальна кількість гравців може вийти на поле?

- 1) 3;
- 2) 4;
- 3) 5;
- 4) 6.

83. Під час зупинки гри по причині травми гравця команди А запасний гравець цієї команди вибігає на ігрове поле без дозволу судді. Рішення:

- 1) вилучення гравця команди;
- 2) дискваліфікація;
- 3) попередження;
- 4) прогресивне покарання.

84. Хто у випадку сумніву приймає рішення про правильність виміру пройденого часу гри?

- 1) секундометрист та секретар;
- 2) судді та секундометрист;
- 3) секундометрист;
- 4) обидва судді разом.

85. Воротар команди А намагається швидко виконати кидок воротаря. При виконанні кидка він відводить руку з м'ячем у ворота за лінію. Рішення:

- 1) кидок воротаря по свистку;
- 2) гра продовжується;
- 3) гол;
- 4) вільний кидок команди Б.

86. Команда А в атаці біля лінії вільних кидків команди Б. Секундометрист зупиняє гру та повідомляє суддям, що тренер команди А наніс йому образу. Рішення:

- 1) продовження гри згідно ситуації;
- 2) продовження гри після втручання судді;

- 3) вільний кидок команди Б;
- 4) вилучення тренера на 2 хвилини.

87. Яким спортивним терміном позначають порушення правил у ході гри?

- 1) фан;
- 2) фул;
- 3) фал;
- 4) фол.

88. У якій із цих ігор використовується м'яч найменшої величини?

- 1) баскетбол;
- 2) футзал;
- 3) водне поло;
- 4) гандбол.

89. У якому із видів спорту одночасно на майданчику знаходиться найменша кількість гравців?

- 1) гандбол;
- 2) волейбол;
- 3) баскетбол;
- 4) футзал.

90. Які із цих видів спорту є Олімпійськими?

- 1) армреслінг;
- 2) боулінг;
- 3) керлінг;
- 4) гандбол.

91. У якому з ігрових видів спорту його учасники долають найбільшу дистанцію?

- 1) баскетбол;
- 2) волейбол;
- 3) гандбол;
- 4) теніс.

92. Яке знаряддя метають із-за голови?

- 1) спис;
- 2) молот;
- 3) диск;
- 4) гандбольний м'яч.

93. В якій грі використовується найлегший м'яч?

- 1) у волейболі;
- 2) у гандболі;
- 3) у тенісі;
- 4) у футболі.

94. Що вручали переможцю Олімпіади в Стародавній Греції?

- 1) оливкову гілочку;
- 2) лавровий вінок;
- 3) вимпел;
- 4) фініковий вінок.

95. У якій грі капітани команд не грають, а керують грою?

- 1) у гандболі;
- 2) у волейболі;
- 3) у тенісі;
- 4) у футболі.

96. У назві яких спортивних ігор фігурує назва частини людського тіла?

- 1) волейбол;
- 2) гандбол;
- 3) баскетбол;
- 4) футбол.

97. У кінці першого тайму годинник показує 29 хв. 10 сек. Суддя призначає 7 метрів без тайм-ауту для команди А. У 30 хв. 10 сек. команда А підходить до семиметрової відмітки. У 30 хв. 23 сек. м'яч у перетинає лінію воріт, і в цей час суддя-хронометрист дає сигнал про закінчення гри. Скільки часу продовжуватиметься другий тайм?

- 1) 29 хв. 37 сек.;
- 2) 30 хв.;
- 3) 29 хв. 40 сек.;
- 4) 31 хв. 05 сек.

98. Коли суддя може анулювати зарахований гол?

- 1) перед подачею початкового свистка;
- 2) до свистка на закінчення гри;
- 3) до свистка на закінчення першої половини гри;
- 4) гол не можна анулювати.

**99. Команда А проводить бічний кидок. Гравець А кидає м'яч на ігрове поле, м'яч потрапляє в суддю і відлітає у ворота.
Рішення:**

- 1) повторення бічного кидка із свистком;
- 2) вільний кидок для Б;
- 3) суддівський кидок;
- 4) гол для А.

100. Видалення до кінця призначається:

- 1) при грубій неспортивній поведінці;
- 2) за небезпечні дії на ігровому майданчику;

- 3) при небезпечних діях з боку гравця;
- 4) при грубому порушенні правил по відношенню до суперника.

101. Попередження повинно бути винесене при:

- 1) порушенні правил по відношенню до суперника;
- 2) порушенні правил при виконанні кидка;
- 3) неспортивній поведінці, в т.ч. і офіційного представника;
- 4) повторному прогресивно-караному порушенню правил по відношенню до суперника;
- 5) затримці м'яча, якщо ухвалено рішення на користь команди суперника.

102. Якої ширини лінії між штангами?

- 1) 5 м;
- 2) 6 см;
- 3) 8 см;
- 4) 10 см.

103. М'яч лежить на підлозі на лінії площі воріт. Нападаючий узяв м'яч і хоче його кинути у ворота. Гравець має можливість забити гол, але його атакують з порушенням. Рішення:

- 1) вільний кидок команди;
- 2) попередження захиснику;
- 3) семиметровий кидок атакуючої команди;
- 4) кидок від воріт команди, яка грає в захисті.

104. Президент команди, яка грає вдома, перед початком гри знаходиться на лаві запасних гравців поряд із двома керівниками, масажистом і помічником тренера. Що має відбутися:

- 1) запасний воротар повинен залишити лаву запасних;
- 2) президент повинен залишити лаву;
- 3) одна офіційна особа повинна залишити лаву;
- 4) занесені в офіційний протокол повинні залишити лаву.

105. Скільки попереджень можуть одержати офіційні особи команди за гру?

- 1) жодного;
- 2) 2;
- 3) 3.

106. Гравець А закидає м'яч, врізавшись у гравця Б, що знаходиться в 40 см за лінією свого воротарського майданчика. Рішення:

- 1) на гравця;
- 2) зарахування голу для А;
- 3) вільний кидок Б;
- 4) видалення Б.

107. Вільний кидок для А. Правильно розташувшись, гравець А кладе м'яч на підлогу, бажаючи дати своїм гравцям вказівки. Гравець Б, скориставшись ситуацією, бере м'яч і біжить у відрив. Рішення:

- 1) грати далі;
- 2) вільний кидок повторюється за свистком;
- 3) вільний кидок для А з попередженням гравцю Б;
- 4) вільний кидок для А і 2 хв. видалення для Б.

108. Який м'яч із чотирьох повинен вибрати суддя для чоловічої та для жіночої гри?

Чоловіки

Жінки

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1) м'яч – об'єм 57 вага 450; | об'єм 53 вага 350; |
| 2) м'яч – об'єм 58 вага 300; | об'єм 54 вага 300; |
| 3) м'яч – об'єм 59 вага 425; | об'єм 55 вага 42 |
| 4) м'яч – об'єм 60 вага 37;5 | об'єм 56 вага 375. |

109. У кінці першого тайму гравець А застосував проти гравця Б небезпечні дії, які перешкодили йому використати явну гольову можливість. У цей момент суддя-хронометрист дає сигнал про закінчення першого тайму. Рішення:

- 1) кінець першого тайму;
- 2) виключення А і призначення 7-метрового кидка;
- 3) дискваліфікація гравця А і вільний кидок Б;
- 4) дискваліфікація гравця А і призначення 7-метрового кидка.

110. Комбінація не вдалася, і гравець А 3 спересердя дає ляпас своєму партнеру. Рішення:

- 1) санкції не застосовуються, оскільки інцидент стався між партнерами по команді;
- 2) дискваліфікація А3;
- 3) видалення А3;
- 4) виключення А3 з команди.

111. Воротар А1 відбиває м'яч за лінію своїх воріт. Прагнучи швидко почати контратаку, він із м'ячем у руках за інерцією переходить із воротарського майданчика на ігрове поле. Рішення:

- 1) призначається вільний А;
- 2) призначається вільний Б;
- 3) гра продовжується;
- 4) здійснюється воротарський кидок А по свистку.

112. Гравець Б стоїть однією ногою на бічній лінії, друга нога знаходиться на ігровому полі. Він виконує бічний кидок і закидає м'яч. Рішення:

- 1) гол зараховується;
- 2) призначається вільний кидок для Б з коректурою 1 з свистком повтор;

- 3) призначається вільний кидок для А;
- 4) призначається бічний кидок для А.

113. Під час контратаки Б запасний гравець вибігає на поле і зриває явну можливість закинути м'яч. Рішення:

- 1) дискваліфікація гравця А і вільний кидок Б;
- 2) дискваліфікація гравця А і призначення семиметрового кидка Б;
- 3) видалення порушника на 2 хв. і призначення семиметрового кидка Б;
- 4) видалення порушника на 2 хв. і призначення вільного кидка Б.

114. Гравець команди Б порушує правила гри. Суддя у полі ухвалює рішення: дискваліфікація і вільний кидок. Суддя біля воріт увалює рішення: видалення і семиметровий кидок. Остаточним рішенням має бути:

- 1) видалення і вільний кидок;
- 2) видалення і семиметровий кидок;
- 3) дискваліфікація і вільний кидок;
- 4) дискваліфікація і семиметровий кидок.

115. Не співпадає думка гравців команди з рішенням судді при порушенні правил гри, вирішення ситуації:

- 1) гра починається із свистком за рішенням судді;
- 2) гра починається за рішенням двох суддів;
- 3) призначається спірний кидок;
- 4) гра починається після втручання головного судді змагань.

116. Перед початком гри гравець А3 травмується і не може почати гру. Команда А хоче замінити його на іншого гравця. Рішення:

- 1) не можна, бо вже був заявлений А3;
- 2) команда А гратиме з 11 гравцями;
- 3) команда А може заявити іншого гравця, але тільки не №3;
- 4) команда А може заявити іншого гравця, і його номер може бути 3;
- 5) робиться відповідний запис у протоколі.

117. Команда А контратакує, гравець А5 передає м'яч гравцю А7, який зовсім один стоїть біля воріт супротивника. Після пасу А5 вибігає офіційна особа команди Б і відбиває м'яч. Перед цим він був попереджений. Рішення:

- 1) призначається вільний А;
- 2) призначається семиметровий кидок;
- 3) призначається вільний А і дискваліфікація;
- 4) призначається семиметровий кидок і дискваліфікація.

118. За неправильну гру гравець видалений на дві хвилини. У відповідь він говорить судді: «Ти що, сліпий?» Рішення:

- 1) ще раз дві хвилини;
- 2) відразу видалення до кінця гри;
- 3) ще раз дві хвилини і дискваліфікація;
- 4) дискваліфікація і запис в протоколі;
- 5) тайм-аут.

119. Команда А отримала право на бічний кидок. Гравець А виконує його в 2-х метрах від бічної лінії. Рішення:

- 1) це допустимо
- 2) призначається вільний кидок для Б;
- 3) призначається повторення бічного кидка;
- 4) призначається повторення з свистком.

120. При дискваліфікації одного гравця склад команди зменшується на одного гравця, за виключенням випадку, коли:

- 1) дискваліфікований за вихід на полі не мав на це право, не виконавши інших дій;
- 2) дискваліфікація була проведена за вчинок поза майданчиком;
- 3) гравець дискваліфікований перед грою;
- 4) гравець дискваліфікований за образу судді.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання спортивних ігор – гандбол»*

1.	3)	21.	4)	41.	3)	61.	1)	81.	2)	101.	3)
2.	3)	22.	3)	42.	1)	62.	3)	82.	2)	102.	3)
3.	4)	23.	3)	43.	3)	63.	1)	83.	3)	103.	4)
4.	4)	24.	1)	44.	3)	64.	3)	84.	2)	104.	2)
5.	1)	25.	1)	45.	4)	65.	4)	85.	1)	105.	3)
6.	3)	26.	2)	46.	2)	66.	2)	86.	3)	106.	2)
7.	2)	27.	1)	47.	4)	67.	3)	87.	4)	107.	1)
8.	2)	28.	2)	48.	4)	68.	2)	88.	4)	108.	4)
9.	3)	29.	3)	49.	3)	69.	3)	89.	4)	109.	2)
10.	1)	30.	3)	50.	3)	70.	4)	90.	3),4)	110.	3)
11.	2)	31.	3)	51.	2)	71.	3)	91.	3)	111.	2)
12.	4)	32.	3)	52.	4)	72.	2)	92.	1), 4)	112.	2)
13.	1)	33.	2)	53.	4)	73.	4)	93.	3)	113.	4)
14.	2)	34.	3)	54.	4)	74.	4)	94.	1)	114.	1)
15.	4)	35.	4)	55.	3)	75.	4)	95.	3)	115.	2)
16.	1)	36.	3)	56.	2)	76.	1)	96.	2), 4)	116.	4)
17.	2)	37.	4)	57.	3)	77.	4)	97.	3)	117.	4)
18.	3)	38.	3)	58.	1)	78.	4)	98.	2)	118.	1)
19.	3)	39.	2)	59.	2)	79.	2)	99.	4)	119.	3)
20.	3)	40.	4)	60.	1)	80.	3)	100.	2)	120.	1)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР – ВОЛЕЙБОЛ»

1. Вільний ігровий простір над майданчиком повинен бути для світових чемпіонатів:

- 1) 7,0 м;
- 2) 9,0 м;
- 3) 10,0 м;
- 4) 12, 5 м;
- 5) 15 м.

2. Вільна зона навколо ігрового майданчика від бокових і лицьових ліній до трибун має бути:

- 1) 3 м і 3 м для звичайних змагань;
- 2) 5 м і 8 м для світових чемпіонатів.

3. Ширина ліній ігрового майданчика має бути:

- 1) бокові лінії – 5 см;
- 2) лицьові лінії – 5 см +, - 1 см;
- 3) лінія атаки – 4 см +, - 1 см;
- 4) всі лінії – 5 см.

4. Підлога ігрового майданчика дерев'яна, а вільної зони – пластикова. Це дозволено?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) зі згоди головного арбітра.

5. Дати визначення зони подачі.

6. Дати визначення зони заміни.

7. Антена має загальну довжину:

- 1) 1,7 м;
- 2) 1,9 м;
- 3) 1,8 м.

8. Де розташовані місця для розминки?

- 1) у кутах вільної зони;
- 2) за лавками команд;
- 3) в обох кутах за межами вільної зони.

9. При якій мінімальній температурі не можна грати у волейбол у ігровому залі?

- 1) 9°C;

- 2) 11°C;
- 3) 18°C;
- 4) 29°C.

10. Під час матчу ігровий капітан просить перевірити тиск м'яча. Ви дозволите?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) зі згоди головного судді.

11. Під час розіграшу розірвалася сітка. Ваші дії як арбітра:

- 1) продовжите розігрування м'яча;
- 2) миттєво зупините гру.

12. Який тиск м'яча може бути дозволеним?

- 1) 0,29 кг/см²;
- 2) 0,31 кг/см²;
- 3) 0,33 кг/см²;
- 4) 0,32 кг/см².

13. Команда складається із 14 осіб. Скільки членів команди максимум може сидіти на лавці під час розіграшу?

- 1) 11;
- 2) 13;
- 3) 8;
- 4) 16.

4. До першої подачі в сеті є невідповідність у розташуванні гравців із карткою розташування:

- 1) гравці займають свої позиції без покарання;
- 2) гравці займають свої позиції і команда карається за затримку гри.

15. Тренер команди має право:

- 1) залишити своє місце на лавці;
- 2) просити суддів пояснити помилку, коли м'яч поза грою;
- 3) може стоячи в зоні розминки давати вказівки гравцям;
- 4) може стоячи в зоні розминки просити заміну.

16. Чи дозволено таке перше командне торкання?

- 1) м'яч послідовно торкається обох рук в одній ігровій дії;
- 2) м'яч, який відскочив від своїх, блокуючи зіграно ногою;
- 3) м'яч, який відскочив від блоку суперника, зіграно рукою і головою в одній дії.

17. М'яч пересік вертикальну площину сітки з зовнішньої сторони антени в вільну зону суперника:

- 1) м'яч може бути повернений із зовнішньої сторони антени на цій самій стороні майданчика;

- 2) суперник може перешкодити такій дії;
- 3) гравець, який повертає такий м'яч, може торкнутися майданчика суперника;
- 4) гравець, який повертає такий м'яч, може відштовхнутись від лавки команди суперника.

18. Які умови необхідні, щоб перший суддя дав свисток на подачу?

- 1) гравець, що подає, володіє м'ячем і знаходиться в зоні подачі;
- 2) гравець, що подає, володіє м'ячем і команди готові до гри;
- 3) у випадку санкції: санкція записана, і другий суддя дав сигнал першому судді, що санкція записана в протоколі.

19. Скільки спроб і скільки секунд дається на подачу?

- 1) 2 спроби;
- 2) 5 секунд;
- 3) 8 секунд;
- 4) 3 секунди;
- 5) 1 спроба.

20. Чи може гравець повернути м'яч у гру, використавши свою командну лавку?

- 1) ні, тому що це удар з допомогою;
- 2) ні, тому що він використав сторонній предмет;
- 3) так.

21. Гравець задньої лінії був учасником блокування. Які дії є правильними?

- 1) брав участь у здійсненому блокуванні без торкання м'яча;
- 2) брав участь у спробі блокування, а суперник спрямував м'яч в аут;
- 3) брав участь у здійсненому блокуванні, але торкався м'яча нижче сітки;
- 4) Ліберо брав участь у спробі блокування.

22. Дія блокування. Що є правильним?

- 1) блокування подачі суперника;
- 2) блокування атакуючого удару в просторі суперника одночасно з атакуючим ударом;
- 3) блокуючий здійснює атакуючий удар відразу після блокування, коли м'яч знаходиться повністю вище сітки, на своїй стороні;
- 4) м'яч торкається послідовно рук і голови блокуючого в одній дії.

23. Команда має попередження за затримку гри в 2 сеті. В 4 сеті затримує заміну. Ваше рішення:

- 1) попередження за затримку;
- 2) зауваження за затримку;
- 3) перша затримка в сеті і попередження.

24. Гравець торкається розтяжки сітки. Це правильно?

- 1) так, без усяких покарань;
- 2) тільки коли це впливає на гру;
- 3) так, навіть під час удару по м'ячу.

25. Як кваліфікується порушення, коли гравець торкнувся майданчика суперника, але частина його тіла була над лінією:

- 1) ступнею;
- 2) коліном;
- 3) кистю;
- 4) ліктем.

26. Де знаходяться гравці команди, які не беруть участі у грі?

- 1) сидять на лавці запасних;
- 2) стоять у вільній зоні;
- 3) стоять за лавкою команди;
- 4) знаходяться в зоні розминки.

27. Чи може тренер замінити в протоколі гравця на іншого, коли протокол підписаний капітаном і тренером?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) зі згоди головного судді.

28. Запасні гравці використовують м'ячі в зоні розминки під час розіграшу. Це дозволено?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) зі згоди першого судді.

29. Другий суддя забороняє використовувати м'ячі гравцям під час перерви між сетами у вільній зоні:

- 1) це правильно;
- 2) це не правильно;
- 3) це дозволяється тільки ігровими м'ячами.

30. Хто відповідає за дисципліну і поведінку членів команди під час матчу?

- 1) помічник тренера;
- 2) лікар команди;
- 3) тренер;
- 4) капітан.

31. Під час матчу капітан команди був замінений. Чи може він попросити заміну?

- 1) ні;
- 2) так;
- 3) зі згоди тренера;
- 4) зі згоди першого судді.

32. Без попередження, після закінчення гри, капітан команди подає протест на необ'єктивне суддівство технічних моментів:

- 1) головний суддя має прийняти протест;
- 2) протест відхиляється;
- 3) протест приймається технічним делегатом.

33. Команда А має 7 гравців. У другому сеті тренер зробив повну заміну і після цього гравця команди А було дискваліфіковано. Дії суддів:

- 1) зарахувати поразку в сеті;
- 2) зарахувати поразку в матчі;
- 3) дозволити ще одну заміну;
- 4) дозволити виключну заміну.

34. Скільки гравців Ліберо команда може заявити на матч?

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3.

35. Які дії заборонено Ліберо?

- 1) подавати;
- 2) блокувати;
- 3) блокувати з передньої зони;
- 4) атакувати м'яч, який в момент удару знаходився вище сітки.

36. Скільки змін може зробити Ліберо в сеті?

- 1) 6;
- 2) 8;
- 3) 12;
- 4) без обмежень.

37. Назвати 4 види першого командного торкання.

38. Після спроби на подачі:

- 1) суддя дозволяє другу спробу протягом 3 секунд;
- 2) суддя дозволяє другу спробу протягом 5 секунд;
- 3) не дозволяє другої спроби;
- 4) не дозволяє другої спроби і карає команду за затримку часу.

39. Травма гравця під час розіграшу. Команда складається з 10 гравців. Перший суддя повинен:

- 1) миттєво зупинити гру;

- 2) переграти розігрування;
- 3) надати тайм-аут командам;
- 4) дозволити лікарю вийти на майданчик;
- 5) надати травмованому час на відновлення.

40. Дати визначення атакуючому удару.

41. Дати визначення блокуванню.

42. Дати визначення поняттю «спроба блокування».

43. Команда виконала неправильну заміну, а гра відновилась.

Дії суддів?

44. Дати визначення поняттю «виключна заміна».

45. Що є помилкою при подачі після удару по м'ячу?

- 1) м'яч торкнувся гравця команди, яка подає;
- 2) м'яч торкнувся сітки і перелетів на майданчик суперника;
- 3) м'яч вийшов в аут;
- 4) м'яч пройшов над заслоном.

46. Дати визначення поняттю «перепризначення Ліберо»:

47. Під час удару на подачі гравець, що подає, наступає на лінію, а команда суперника порушує розташування. Має констатуватися:

- 1) помилка гравця на подачі;
- 2) помилка при розташуванні;
- 3) м'яч вийшов в аут;
- 4) м'яч пройшов над заслоном.

48. Коли атакуючий удар вважається завершеним?

- 1) одразу після удару;
- 2) коли м'яч перетинає вертикальну площину сітки;
- 3) коли м'яч торкається суперника.

49. Чи торкання м'яча блоком рахується командним торканням?

- 1) так, рахується першим командним торканням;
- 2) рахується, але не завжди.

50. М'яч торкається сітки і сітка торкається блокуючого. Це помилка?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) на розсуд першого судді.

51. Тренер команди попросив два тайм-аути підряд, суддя не задовольнив його прохання:

- 1) суддя вирішив правильно;
- 2) суддя вирішив неправильно.

52. Тренер команди попросив тайм-аут і одразу після нього – заміну. Суддя повинен:

- 1) задовольнити його прохання;
- 2) відхилити його прохання.

53. Тренер команди попросив тайм-аут, після цього – заміну і після заміни – тайм-аут. Суддя повинен:

- 1) відхилити прохання про другий тайм-аут;
- 2) задовольнити всі прохання;
- 3) надавати тільки два тайм-аути.

54. Де повинна відбутись заміна гравця?

- 1) в будь-якому місці майданчика;
- 2) тільки в задній зоні майданчика;
- 3) тільки в зоні заміни.

55. Назвіть види тайм-аутів.

56. Тренер просить заміну жестом і звуковим сигналом, а гравець знаходиться в зоні розминки. Дії суддів:

- 1) надати заміну;
- 2) відхилити заміну без покарань;
- 3) відхилити заміну і покарати команду за затримку гри.

57. Назвати 4 види неправильного запиту.

58. Тренер другий раз за сет просить заміну під час свистка на подачу. Суддя повинен:

- 1) надати заміну;
- 2) відхилити прохання і покарати команду за затримку гри;
- 3) не помічати прохання.

59. Назвати мінімум 4 види затримки гри.

60. Перша затримка гри в матчі. Суддя повинен:

- 1) показати жовту картку команді і покарати зняттям очків;
- 2) показати жест без картки, без запису в протоколі;
- 3) показати жест без картки і записати в протоколі.

61. Під час розіграшу сталася травма. Суддя повинен:

- 1) продовжити розіграш до кінця;
- 2) миттєво зупинити гру;
- 3) дати можливість лікарю вийти на майданчик;
- 4) переграти дане розігрування.

62. Травмований гравець не може грати. Що робити?

- 1) надати звичайну заміну;
- 2) надати тільки виключну заміну;
- 3) надати звичайну або виключну заміни;
- 4) одразу оголосити команду в неповному складі.

63. Назвати всі категорії неправильної поведінки.

64. Гравець мав покарання між сетами. Дії суддів?

- 1) залишити без наслідків;
- 2) покарати згідно правил і записати в попередній сет;
- 3) покарати згідно правил і записати в наступний сет.

65. Скільки суддів обслуговують матч? Назвати.

66. Хто має право виносити покарання?

- 1) тільки другий суддя;
- 2) перший і другий суддя;
- 3) тільки секретар;
- 4) тільки перший суддя.

67. Скільки часу триває технічний тайм-аут?

- 1) 30 секунд;
- 2) 60 секунд;
- 3) 90 секунд.

68. Ігровий капітан має право:

- 1) просити заміну;
- 2) сперечатися з суддями;
- 3) записати протест в протокол;
- 4) попросити перевірити розташування команди суперника.

69. Де знаходиться зона покарання?

- 1) за лавкою команди у вільній зоні;
- 2) за лавкою команди за вільною зоною;
- 3) біля столика секретаря.

70. Команда А здійснює подачу не в чергу. Секретар повинен:

- 1) до подачі попередити команду А;
- 2) дати сигнал до подачі;
- 3) дати сигнал після подачі і зафіксувати помилку в розташуванні.

71. Гра біля сітки. Які дії є правильними?

- 1) торкання сітки за антеною під час гри з м'ячем;
- 2) торкання сітки після приземлення, і це не заважає грі;
- 3) м'яч вдарився в сітку і сітка торкнулася гравця.

72. Блокування на стороні суперника дозволяється:

- 1) завжди;
- 2) після третього торкання команди суперника;
- 3) якщо це блокування подачі;
- 4) після завершення атакуючого удару.

73. Після блокування гравець б'є м'яч зі свого простору на сторону суперника.

- 1) це помилка «два торкання»;
- 2) це дозволено;
- 3) Це дозволено тільки коли м'яч нижче сітки.

74. Під час гри другий суддя свистком зупиняє гру:

- 1) помилки в розташуванні команди, що подає;
- 2) помилки при атаці Ліберо;
- 3) помилки при атаці гравцем задньої лінії;
- 4) помилки при подачі.

75. Під час гри перший суддя свистком зупиняє гру, якщо мають місце:

- 1) помилки в розташуванні команди що приймає;
- 2) помилки у грі з м'ячем;
- 3) пересікання м'ячем площини під сіткою.

76. Застосування санкцій за неправильну поведінку:

- 1) санкції діють до кінця партії;
- 2) санкції діють до кінця матчу.

77. Вилучення лікаря команди А. Дії суддів:

- 1) знімаються очки з команди А;
- 2) додається очко команді суперника;
- 3) не застосовуються інші санкції.

78. Дискваліфікація гравця команди А в третій партії при рахунку 20:17 на користь команди А. Суддя повинен:

- 1) додати 18-е очко супернику;
- 2) дискваліфікувати гравця до кінця третьої партії;
- 3) дозволити даному гравцю вийти на майданчик у четвертій партії;
- 4) дискваліфікувати без інших наслідків до кінця матчу.

79. У п'ятій партії при рахунку 12:11 судді згадали, що не провели зміну сторін. Що робити?

- 1) дограти гру без зміни сторін;
- 2) провести зміну сторін при рахунку 8:...;
- 3) провести зміну сторін при рахунку 12:11.

80. Вилучений гравець:

- 1) залишає майданчик і сидить на лавці команди;
- 2) залишає спортивний зал;
- 3) сидить у зоні покарання до кінця партії;
- 4) сидить у зоні покарання до кінця матчу.

81. Після одночасного торкання м'яча над сіткою суперниками м'яч виходить «за» на стороні команди А. Суддя:

- 1) віддає м'яч команді А;
- 2) віддає м'яч команді Б;
- 3) переграє розігрування.

82. Під час гри тренер дає вказівки гравцям, стоячи біля зони розминки. Суддя:

- 1) забороняє це робити;
- 2) попереджає тренера за неправильну поведінку;
- 3) дозволяє це робити.

83. Під час удару на подачі команди А гравець команди А переступив центральну лінію. Судді:

- 1) не вважають це за помилку;
- 2) фіксують цю помилку.

84. При здійсненні подачі гравець ударив м'яч двома руками:

- 1) це помилка;
- 2) це не помилка;
- 3) це не помилка, якщо м'яч не кинуто.

85. Перше командне торкання. Гравець прийняв м'яч на груди, а потім ударом ноги направив його на сторону суперника:

- 1) це не помилка;
- 2) це помилка.

86. Ліберо був учасником спроби блокування:

- 1) це дозволяється;
- 2) попередити Ліберо;
- 3) це помилка.

87. Ліберо з передньої зони атакує м'яч, який частково вище сітки:

- 1) явна помилка;
- 2) це дозволяється.

88. Між двома змінами Ліберо не було розігрування. Суддя:

- 1) попереджує команду за затримку гри;
- 2) фіксує помилку в розташуванні і переграє м'яч;
- 3) фіксує помилку і додає очко супернику.

89. Ліберо з передньої зони пасує двома руками зверху і нападаючий б'є м'яч, який частково знаходиться вище сітки, на сторону суперника. Судді:

- 1) фіксує помилку нападаючого;
- 2) це дозволяється;
- 3) попереджає Ліберо.

90. Ліbero з передньої зони віддає пас двома руками знизу на задню зону, і цей м'яч атакується повністю вище сітки:

- 1) це не помилка;
- 2) суддя попереджає Ліbero.

91. Команда ставить заслон, але траєкторія м'яча проходить не над заслоном. Суддя:

- 1) фіксує помилку;
- 2) це не є помилкою.

92. Які прохання команди можна задовольнити без відновлення гри? (П – перерва, З – заміна, А і Б – команди):

- 1) ПА, ЗБ, ПБ, ЗА;
- 2) ЗА, ПА, ПА,ЗА;
- 3) ЗБ, ЗА, ПА, ПБ;
- 4) ПА, ПА, ЗБ, ЗА, ПБ, ПА;
- 5) ЗА, ЗБ, ПБ, ПА, ПА, ПБ.

93. У четвертій партії у гру входить гравець, який був замінений по травмі виключною заміною, але він відмовився. Судді:

- 1) дозволяють це зробити;
- 2) це не дозволяється.

94. Довжина зони подачі з однієї сторони 8 м, а з іншої – 7 м:

- 1) це дозволено;
- 2) це не дозволено;
- 3) це вирішує головний суддя.

95. У першому сеті гравець мав зауваження, і в другому сеті суддя знову дав йому зауваження:

- 1) це правильне рішення;
- 2) це неправильне рішення;
- 3) секретар і другий суддя мають попередити першого суддю про неправильне рішення;
- 4) секретар і другий суддя не мають права попереджати першого суддю про невідповідність санкції.

96. Перша «агресивна» поведінка лікаря. Суддя дає:

- 1) зауваження;
- 2) вилучення;
- 3) дискваліфікацію.

97. У другій партії Ліbero вийшов на майданчик як звичайний гравець:

- 1) це дозволяється;
- 2) це дозволяється зі згоди з головним суддею;
- 3) це не дозволяється.

98. Після закінчення гри капітан не підписує протокол:

- 1) результат матчу не затверджується;
- 2) результат матчу затверджується;
- 3) даний момент записується в протокол.

99. Блокуючий торкається м'яча на стороні суперника одночасно з атакуючим ударом суперника:

- 1) переграти це розігрування;
- 2) це помилка атакуючого;
- 3) це помилка блокуючого.

100. Гравець, який записаний у протоколі гри, з'явився тільки на четверту партію. Судді:

- 1) не допускають його до гри;
- 2) допускають із дозволу головного судді;
- 3) допускають до гри.

101. Подаючий гравець стоїть у правому куті зони подачі лівою ногою в зоні подачі, а правою ногою за межами зони подачі. Підкинувши м'яча, він підіймає праву ногу з підлоги і після цього б'є по м'ячу:

- 1) це не помилка;
- 2) це помилка.

102. У шумному залі подаючий подає до свистка судді. Суддя усно попереджає, щоб той був уважнішим і не поспішав. Після цього подаючий виграє два очка і наступну подачу знову подає до свистка. Дії судді:

- 1) знову усно попереджає подаючого;
- 2) дає попередження за затримку гри;
- 3) карає гравця жовтою карткою.

103. В момент подачі подаюча команда здійснила помилку «заслон», а приймаюча команда здійснила помилку в розташуванні. Це:

- 1) помилка подаючої команди;
- 2) помилка приймаючої команди;
- 3) подвійна помилка.

104. Капітан команди № 8 знаходиться на майданчику. Головний тренер також є гравцем № 12, після заміни виходить на майданчик. Після декількох розіграшів № 12 просить перерву. Суддя:

- 1) відхиляє прохання і карає команду попередженням за затримку;
- 2) приймає прохання і карає команду попередженням за затримку.

105. Під час розіграшу тренеру здалося, що перший суддя неправильно зафіксував помилку гравцю задньої лінії. Ігровий капітан просить дозволу в першого судді, щоб тренер поговорив з першим суддею про цей випадок:

1) відхилити прохання. Тільки ігровий капітан може просити роз'яснення трактування правил у суддів;

2) відхилити прохання і винести попередження за затримку гри та за безпідставний запит.

106. Під час гри другий суддя почув з лавки брутальну лайку на адресу першого судді, але не може визначити, хто саме це сказав. Дії суддів:

1) повинні бути покарані всі, хто сидить на лавці;

2) покарання винести ігровому капітану;

3) покарання винести головному тренеру.

107. Другий суддя бачить, що головний тренер сидить у кінці лавки, і просить його сісти на своє місце. Тренер відмовляється це зробити.

1) перший суддя не звертає на це уваги;

2) перший суддя наполягає, щоб тренер сів на своє місце;

3) після відмови тренера перший суддя карає його жовтою карткою.

108. Які розміри ігрового майданчика?

1) 18 x 9 м;

2) 16 x 8 м;

3) 20 x 10 м.

109. Вкажіть ширину обмежених ліній волейбольного майданчика.

1) 3 см;

2) 5 см;

3) 10 см.

110. Яка висота жіночої волейбольної сітки?

1) 2 м 10 см;

2) 2 м 18 см;

3) 2 м 24 см.

111. Яка висота чоловічої волейбольної сітки?

1) 2 м 30 см;

2) 2 м 43 см;

3) 2 м 50 см.

112. Яка довжина та ширина волейбольної сітки?

1) 8 м x 80 см;

- 2) 9 м x 90 см;
- 3) 9 м 30 см x 1 м.

113. Яка довжина та ширина обмежених бокових стрічок на сітці ?

- 1) 80 см x 2 см;
- 2) 90 см x 3 см;
- 3) 1 м x 5 см.

114. Яка команда вважається переможцем (за винятком вирішальної 5-ої партії)?

- 1) команда, яка набрала 15 очей;
- 2) команда, яка набрала 21 очко;
- 3) команда, яка набрала 25 очей.

115. У разі рівного рахунку 24-24 гра триває до ...

- 1) 25 очей;
- 2) досягнення перемоги у 2 очки однієї із команд (26 : 24 – 27 : 25).

116. П'ята партія триває до ...

- 1) 12 очей;
- 2) 15 очей з мінімальною перевагою в 2 очки;
- 3) 25 очей.

117. Який рахунок вважається дійсним, якщо команда виграс три партії?

- 1) 3 : 0;
- 2) 3 : 1;
- 3) 3 : 2;
- 4) 3 : 3.

118. Вкажіть вірне рішення головного судді, якщо команда не з'являється на гру?

- 1) гра переноситься на іншу дату;
- 2) команді зараховується поразка;
- 3) команді оголошується поразка з результатом 3 : 0 в матчі і 0 : 25 в кожній партії.

119. Яка кількість гравців повинна бути на волейбольному майданчику під час гри?

- 1) 12 гравців;
- 2) 4 гравці;
- 3) 6 гравців.

120. За допомогою якого елемента одягу можна визначити капітана команди серед інших гравців?

- 1) пов'язка на руці;

- 2) буква «К» на футболці;
- 3) капітанська стрічка на футболці спереду над номером розміром 8 x 1,5 см.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання спортивних ігор – волейбол»*

1.	4)	21.	2),3)	41.	...	61.	2), 3), 4)	81.	1)	101.	1)
2.	1)	22.	2), 3), 4)	42.	...	62.	1)	82.	3)	102.	2)
3.	4)	23.	2)	43.	...	63.	...	83.	2)	103.	3)
4.	2)	24.	2)	44.	...	64.	3)	84.	1)	104.	1)
5.	...	25.	1)	45.	1), 3), 4)	65.	...	85.	2)	105.	1)
6.	...	26.	4)	46.	...	66.	4)	86.	3)	106.	3)
7.	3)	27.	2)	47.	1)	67.	2)	87.	2)	107.	2), 3)
8.	3)	28.	2)	48.	2)	68.	1), 4)	88.	1)	108.	1)
9.	1)	29.	2)	49.	2)	69.	2)	89.	2)	109.	2)
10.	1)	30.	4)	50.	2)	70.	3)	90.	1)	110.	3)
11.	2)	31.	1)	51.	2)	71.	2), 3)	91.	2)	111.	2)
12.	2), 4)	32.	2)	52.	1)	72.	4)	92.	1), 3), 5)	112.	3)
13.	3)	33.	1)	53.	2)	73.	2)	93.	2)	113.	3)
14.	1)	34.	1)	54.	3)	74.	3)	94.	2)	114.	3)
15.	1)	35.	1), 2), 4	55.	...	75.	2), 3)	95.	3)	115.	2)
16.	2)	36.	4)	56.	3)	76.	1)	96.	3)	116.	2)
17.	1)	37.	...	57.	...	77.	3)	97.	3)	117.	1), 2), 3)
18.	2)	38.	3)	58.	2)	78.	4)	98.	3)	118.	3)
19.	3), 5	39.	1), 4), 5)	59.	...	79.	3	99.	3)	119.	3)
20.	1)	40.	...	60.	2)	80.	3	100.	3)	120.	3)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ»

1. У якому році створена Федерація лижного спорту України?

- 1) 1952 р.;
- 2) 1962 р.;
- 3) 1972 р.;
- 4) 1982 р.;
- 5) 1992 р.

2. Хто був засновником та першим президентом Федерації лижного спорту України?

- 1) О. Платонов;
- 2) С. Фомін;
- 3) Р. Смірнов;
- 4) О. Мулик;
- 5) Р. Хохлов.

3. У яких перших зимових Олімпійських іграх Україна взяла участь як незалежна держава?

- 1) Ліліхаммері (Норвегія);
- 2) Нагано (Японія);
- 3) Солт-Лейк Сіті (США);
- 4) Торіно (Італія).
- 5) Київ (Україна).

4. Яке значення має заняття лижним спортом?

- 1) оздоровче;
- 2) виховне;
- 3) освітнє;
- 4) прикладне;
- 5) побутове.

5. Що включають до себе лижні гонки?

- 1) гонки класичним стилем;
- 2) гонки ковзанярським стилем;
- 3) дуатлон;
- 4) естафетні гонки;
- 5) поліатлон.

6. Із яких дисциплін проводяться змагання з гірськолижного спорту?

- 1) спуск на швидкість;

- 2) слалом;
- 3) слалом-гігант;
- 4) маутенбайк;
- 5) швидкісний спуск.

7. Лижне двоборство це:

- 1) стрибки на лижах із трампліна та гонка на лижах класичним стилем пересування;
- 2) стрибки на лижах із трампліна та гонка на лижах ковзанярським стилем пересування;
- 3) стрибки на лижах із трампліна та гонка на лижах вільним стилем пересування.

8. Фрістайл включає до себе змагання:

- 1) могул;
- 2) богул;
- 3) лижна акробатика;
- 4) фігурне катання на лижах;
- 5) бігеєр.

9. Сноубордінг включає до себе змагання:

- 1) бордінг-крос;
- 2) слалом;
- 3) слалом-гігант;
- 4) халф-плайп;
- 5) стрибки з трампліну.

10. Змагання з біатлону включає до себе:

- 1) гонку на лижах класичним стилем пересування та стрільбу з дрібнокаліберної гвинтівки;
- 2) гонку на лижах вільним стилем пересування та стрільбу з дрібнокаліберної гвинтівки;
- 3) гонку на лижах ковзанярським стилем пересування та стрільбу з дрібнокаліберної гвинтівки.

11. Перші повідомлення про використання лиж зі спортивною метою було:

- 1) з Італії;
- 2) з Японії;
- 3) з Росії;
- 4) зі Скандинавії;
- 5) з України.

12. Як називались перші пристосування для пересування людини по снігові:

- 1) зимоходи;
- 2) лижоступи;

- 3) снігоходи;
- 4) снігоступи.

13. Скільки видів змагань включає сьогодні система сноубордінгу?

- 1) 1;
- 2) 3;
- 3) 5;
- 4) 6.

14. На Україні перші офіційні змагання з лижних гонок на звання першого лижника Харкова проведені:

- 1) 1895 р;
- 2) 1906 р;
- 3) 1913 р;
- 4) 1922 р.;
- 5) 1927 р.

15. Коли відбулась перша в історії українського та російського спорту гонка на 100 км (Харків – Белгород)?

- 1) 1 січня 1915 р;
- 2) 8 березня 1915 р;
- 3) 1 квітня 1915 р;
- 4) 23 лютого 1915 р.

16. Де проходила перша Всеукраїнська зимова спартакіада 1927 р.?

- 1) Київ;
- 2) Харків;
- 3) Львів;
- 4) Чернігів;
- 5) Суми.

17. У якому місті було проведено 1 зимову Спартакіаду України (1962 р.)?

- 1) Київ;
- 2) Харків;
- 3) Львів;
- 4) Чернігів;
- 5) Суми.

18. Де проходила остання Спартакіада народів СРСР (1990 р.)?

- 1) Київ;
- 2) Харків;
- 3) Чернігів;
- 4) Славське;
- 5) Тисовець.

19. Хто з українських спортсменів у складі збірної СРСР став призером Олімпійських ігор та Чемпіонатів світу?

- 1) І. Бяков;
- 2) О. Ушкаленко;
- 3) В. Філатов;
- 4) О. Батюк;
- 5) С. Гладишев.

20. У якому році незалежна Україна здобула міжнародне визнання ФЛСУ?

- 1) 1952 р.;
- 2) 1962 р.;
- 3) 1972 р.;
- 4) 1992 р.;
- 5) 1982 р.

21. Хто з українських спортсменів у складі збірної України став чемпіоном та призером Олімпійських ігор?

- 1) В. Цербе;
- 2) І. Тараненко;
- 3) О. Петрова;
- 4) В. Шевченко;
- 5) О. Підгрушна.

22. Які змагання на лижах увійшли до програми І зимових Олімпійських ігор (Франція, 1924 р.)?

- 1) слалом;
- 2) лижні гонки;
- 3) сноубордінг;
- 4) стрибки на лижах з трампліну.

23. Хто з українських біатлоністок завоював золоті медалі на Олімпійських іграх у м. Сочі (2014 р.)?

- 1) О. Петрова;
- 2) В. Семеренко;
- 3) Ю. Джима;
- 4) В. Шевченко.

24. Що відноситься до основного лижного інвентарю:

- 1) лижі;
- 2) лижні палиці;
- 3) лижне кріплення;
- 4) лижні мазі;
- 5) лижний чохол.

25. Лижі бувають за призначенням:

- 1) спортивні;

- 2) туристичні;
- 3) Індивідуальні;
- 4) військові;
- 5) спеціальні.

26. За якими параметрами обираються спортивно-бігові лижі?

- 1) за вагою лижника;
- 2) за розміром ноги лижника;
- 3) за зростом лижника;
- 4) за довжиною рук лижника;
- 5) за довжиною кроку лижника.

27. За якими параметрами обираються лижні палиці?

- 1) за вагою лижника;
- 2) за розміром ноги лижника;
- 3) за зростом лижника;
- 4) за довжиною рук лижника;
- 5) за довжиною кроку лижника.

28. Лижні мазі обираються в залежності від:

- 1) температури повітря, снігу;
- 2) стану снігу;
- 3) яскравості сонця;
- 4) сили вітру;
- 5) рельєфу місцевості.

29. З яких предметів гардеробу складається одяг лижника?

- 1) валянки;
- 2) трикотажна білизна;
- 3) спортивні брюки і светр;
- 4) шапка-ушанка;
- 5) рукавички.

30. Що відбувається, коли лижі «жорсткі» по відношенню до ваги лижника?

- 1) покращується ковзання лиж при пересуванні;
- 2) основна вага лижника припадає на носкову та п'яткову частини лиж;
- 3) лижі глибше провалюються у сніг при пересуванні;
- 4) ковзання на лижах при пересуванні стає поганим;
- 5) погіршується керування лижами при пересуванні.

31. Якщо лижні палиці доходять лижнику під пахви, то ці палиці краще використовувати:

- 1) на спусках;
- 2) на підйомах;

- 3) для дерев'яних лиж;
- 4) для класичних лижних ходів;
- 5) для ковзанярських лижних ходів.

32. При установці кріплень на лижі необхідно:

- 1) посмолити лижі;
- 2) знайти центр ваги лижі;
- 3) відцентрувати взуття разом із кріпленням;
- 4) визначити ширину лижі;
- 5) визначити місце першого шурупа.

33. Ковзну поверхню пластикових лиж необхідно:

- 1) просмолити;
- 2) відциклювати;
- 3) зробити на ній жолобок;
- 4) прогріти лижі газовим паяльником;
- 5) заґрунтувати лижі ґрунтовим парафіном.

34. При недостатній жорсткості лиж відбувається:

- 1) помітна сила тертя в області вантажної площадки при пересуванні;
- 2) покращення ковзання лиж при пересуванні;
- 3) менший знос ковзної поверхні лиж;
- 4) погане ковзання лиж при пересуванні;
- 5) більший знос ковзної поверхні лиж.

35. Основними вимогами до одягу лижника є:

- 1) мала теплопровідність;
- 2) вітронепроникність;
- 3) незгоряємість;
- 4) непромокальність;
- 5) мала собівартість.

36. Як правильно обирати лижні палиці для ковзанярських лижних ходів?

- 1) індивідуально;
- 2) вище зросту лижника;
- 3) за вагою;
- 4) за ціною;
- 5) не вище зросту лижника.

37. Яким головним вимогам повинні відповідати лижні мазі?

- 1) забезпечувати гарне ковзання лиж;
- 2) бути надійно упакованими;
- 3) відповідати терміну зберігання;
- 4) запобігати прослизанню лиж назад при відштовхуванні;
- 5) достатньо міцно утримуватися на ковзній поверхні.

38. Яка відстань до мішені в біатлоні?

- 1) 60 м;
- 2) 100 м;
- 3) 50 м.

39. Змагання з лижних гонок можуть бути:

- 1) особисті;
- 2) особисто-командні;
- 3) колективні;
- 4) індивідуально-групові;
- 5) масові.

40. Змагання з лижних гонок проводяться відповідно до:

- 1) правил;
- 2) положень;
- 3) законів;
- 4) статуту;
- 5) Олімпійської хартії.

41. Хто складає та затверджує положення про змагання?

- 1) організація, яка проводить дані змагання;
- 2) організація, яка бере участь у даних змаганнях;
- 3) організація, яка контролює дані змагання;
- 4) організація, яка спонсорує дані змагання;
- 5) організація, яка рекламує дані змагання.

42. Організація, яка заявляє учасника на змагання, заявкою:

- 1) претендує на одержання призового місця учасником;
- 2) претендує на участь у цих змаганнях;
- 3) гарантує від нещасного випадку на змаганнях або тренуванні;
- 4) гарантує, що учасник автоматично страхується на визначену суму грошей, котра закладається організацією, яка відправляє учасників на змагання.

43. Чим займається головний секретар перед початком змагань?

- 1) приймає заявки на участь в змаганнях;
- 2) організовує роботу секретаріату;
- 3) готує трасу до гонки;
- 4) проводить жеребкування;
- 5) складає протоколи стартів.

44. У які терміни подаються заявки на участь у змаганнях?

- 1) у терміни, які передбачені законами о подачі заявок на участь у змаганнях;
- 2) у терміни, які установлені в положенні про змагання;

- 3) не пізніше, ніж за 2 години до початку жеребкування;
- 4) не пізніше, ніж за 24 години до початку жеребкування.

45. На офіційному перегляді дистанції учасникам змагань розповідають:

- 1) історію цього місця;
- 2) як готувалася траса;
- 3) де не можна зрізати і відхилитися від траси;
- 4) де не можна відпочивати;
- 5) нічого не розповідають.

46. Коли учаснику прийшов час стартувати, яку команду дає стартер?

- 1) «пуск»;
- 2) «старт»;
- 3) «марш»;
- 4) «руш».

47. Працюючи в зоні передачі естафети, стартер спостерігає за:

- 1) технікою лижних ходів;
- 2) часом проходження кожного окремого учасника;
- 3) передачею естафети і реєструє її правильність;
- 4) передачею естафети торканням руки і реєструє її правильність.

48. За який період до початку змагань повинне бути направлено положення про змагання організаціям, які беруть участь у даних змаганнях?

- 1) не пізніше, ніж за 1 рік;
- 2) не пізніше, ніж за 6 місяців;
- 3) не пізніше, ніж за 3 місяці;
- 4) не пізніше, ніж за 1 місяць;
- 5) не пізніше, ніж за 24 дні.

49. Хто займається розташуванням контрольних пунктів і намічає їх по дистанції?

- 1) головний суддя;
- 2) головний секретар;
- 3) комендант змагань;
- 4) начальник траси;
- 5) головна суддівська колегія.

50. За який час до початку старту, дається «технічний старт»?

- 1) за 1 хв.;
- 2) за 1 год.;
- 3) за 30 хв.;

4) за 30 с.;

5) за 10 с.

51. Якщо учасник змагань із будь-яких причин запізнився на старт, стартер повинен:

1) після старту останнього учасника дати старт спортсмену, який запізнився;

2) запросити учасника, який запізнився, на старт, стати на лінію старту і почати відлік часу «5-4-3-2-1 – руш»;

3) не затримуючи учасника, який запізнився на старт, дозволити йому стартувати;

4) спитати головного суддю або головного секретаря стосовно допуску цього учасника на старт.

52. Що не входить до обов'язків начальника траси?

1) визначити місця для вимірювання температури повітря та снігу;

2) визначити місця для перевірки змащення лиж;

3) доповісти головному судді про готовність лижної траси;

4) розставити болільників і глядачів рівномірно по всій дистанції;

5) забезпечити місця для дачі інтерв'ю.

53. Що зобов'язаний розпочати контролер, якщо щось трапилося на його ділянці траси?

1) терміново зв'язатися по рації зі службою допомоги і дочекатися їх;

2) вжити заходів подання допомоги;

3) терміново зв'язатися по рації з комендантом змагань і доповісти про будь-які події;

4) не звертати ні на що уваги, виконувати свої обов'язки (відмічати номери учасників і слідкувати за правильністю проходження дистанції).

54. Положення про змагання – це:

1) документ, який вказує строки проведення даних змагань;

2) документ, який вказує програму даних змагань;

3) документ, який вказує характер трас(и) даних змагань;

4) документ, який визначає порядок особистої та командної першості даних змагань.

55. Медичне обслуговування змагань передбачає:

1) присутність лікаря або медичної сестри на місці проведення змагань;

2) наявність аптечки з необхідними медикаментами та перев'язочним матеріалом;

3) наявність транспорту для евакуації потерпілого учасника;

- 4) наявність носилок, які установлені на лижах;
- 5) наявність індивідуальних перев'язочних пакетів у контролерів.

56. Якщо до закінчення змагань хтось із учасників не фінішував і не доповів, що зійшов із дистанції, начальник траси разом із представником команди повинен:

- 1) негайно почати розшук зниклого;
- 2) негайно повідомити про це міліцію або рятувальну службу;
- 3) негайно зібрати раду тренерів і представників команд, щоб ті відправили своїх спортсменів на розшук зниклого;
- 4) негайно доповісти про це коменданту змагань, щоб той діяв за інструкцією «Розшук зниклого спортсмена в лісі».

57. При недостатній жорсткості лиж відбувається:

- 1) помітна сила тертя в області вантажного кріплення при пересуванні;
- 2) покращення ковзання лиж при пересуванні;
- 3) менший знос ковзної поверхні лиж;
- 4) погане ковзання лиж при пересуванні;
- 5) більший знос ковзної поверхні лиж.

58. Класичні лижні ходи:

- 1) поперемінний однокроковий;
- 2) поперемінний двокроковий;
- 3) одночасний безкроковий;
- 4) одночасний однокроковий;
- 5) одночасний двокроковий.

59. Що потрібно для підготовки лиж до занять класичним стилем «пересування»?

- 1) парафін;
- 2) лижна мазь;
- 3) пробка;
- 4) нейлонова щітка.

60. Способи подолання підйомів:

- 1) упором;
- 2) ялинкою;
- 3) напів'ялинкою;
- 4) драбинкою;
- 5) плугом.

61. Способи гальмування:

- 1) падінням;
- 2) плугом;
- 3) ялинкою;
- 4) упором;
- 5) драбинкою.

62. Способи подолання поворотів:

- 1) переступанням;
- 2) падінням;
- 3) перекидом;
- 4) на паралельних лижах;
- 5) ножицями.

63. Помилки при вивченні стійки спуску:

- 1) виконання спуску на прямих ногах;
- 2) тулуб дуже нахилений уперед;
- 3) тулуб відхилений назад;
- 4) ноги зігнуті в колінних суглобах.

64. Скільки видів включають в себе змагання з біатлону?

- 1) 3;
- 2) 4;
- 3) 5;
- 4) 6.

65. У якому виді змагань з біатлону за кожну незакриту мішень до часу спортсмена додається 1 хв.?

- 1) гонка переслідування;
- 2) спринт;
- 3) класична індивідуальна гонка;
- 4) естафетна гонка.

66. У якому виді змагань у біатлоніста є 3 запасні патрони?

- 1) спринт;
- 2) гонка переслідування;
- 3) естафетна гонка;
- 4) класична індивідуальна гонка.

67. Змагання з біатлону включає:

- 1) гонку на лижах класичним стилем пересування та стрільбу з дрібнокаліберної гвинтівки;
- 2) гонку на лижах вільним стилем пересування та стрільбу з дрібнокаліберної гвинтівки;
- 3) гонку на лижах ковзанярським стилем пересування та стрільбу з дрібнокаліберної гвинтівки.

68. Назвіть внутрішні причини травматизму на заняттях із лижної підготовки:

- 1) погана видимість на уроці;
- 2) недисциплінованість;
- 3) поломка інвентарю;
- 4) навмисна грубість.

69. Які розміри повинен мати навчальний майданчик для занять лижною підготовкою?

- 1) 100x40 м;
- 2) 200x40 м;
- 3) 300x40 м.

70. Назвіть способи підйомів:

- 1) «ялинкою»;
- 2) у високій стійці;
- 3) ковзним кроком;
- 4) «драбинкою»;
- 5) у стійці відпочинку.

71. Назвати способи поворотів на місці:

- 1) стрибком;
- 2) махом;
- 3) упором;
- 4) переступанням.

72. Який спосіб підйому вгору не використовують під час змагань?

- 1) «пів'ялинкою»;
- 2) «драбинкою»;
- 3) біговим кроком;
- 4) ковзанярським ходом.

73. Який спосіб гальмування застосовується для екстреної зупинки?

- 1) «плугом»;
- 2) поворотом;
- 3) падінням;
- 4) упором.

74. Яким способом можна якнайшвидше спуститися з гори?

- 1) у високій стійці;
- 2) у середній стійці;
- 3) у низькій стійці;
- 4) у стійці відпочинку.

75. Що не входить до попередньої підготовки вчителя до уроку з лижної підготовки?

- 1) вибір місця заняття;
- 2) висока емоційність;
- 3) розробка навчальної документації;
- 4) підготовка матеріальної бази.

76. Яка дистанція чоловічої індивідуальної гонки у біатлоні?

- 1) 10 км;

- 2) 15 км;
- 3) 20 км;
- 4) 25 км.

77. Яка дистанція жіночої естафетної гонки у біатлоні?

- 1) 4x5 км;
- 2) 4x6 км;
- 3) 4x7,5 км;
- 4) 4x10 км.

78. Скільки вогневих рубежів на трасах біатлону?

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 4;
- 4) 5.

79. З якого вихідного положення відбувається стрільба у біатлоні?

- 1) стоячи;
- 2) сидячи;
- 3) лежачи.

80. Яка кількість мішеней на вогневому рубежі в індивідуальних змаганнях із біатлону?

- 1) 2;
- 2) 3;
- 3) 4;
- 4) 5.

81. Допоміжні засоби тренування:

- 1) загальнорозвивальні;
- 2) основні;
- 3) підготовчі;
- 4) імітаційні;
- 5) підвідні.

82. Задачі ЗФП – це розвиток:

- 1) фізичних якостей;
- 2) технічної підготовки;
- 3) морально-вольових якостей;
- 4) психічної підготовки.

83. Які бувають зони інтенсивності?

- 1) низька;
- 2) відновна;
- 3) підтримувальна;
- 4) розвивальна;
- 5) висока.

84. Які існують методи спортивного тренування?

- 1) рівномірний;
- 2) перемінний;
- 3) економний;
- 4) інтервальний;
- 5) максимальний.

85. Кінцевим підсумком тренування є:

- 1) досягнення вищого спортивного результату;
- 2) досягнення гарного настрою;
- 3) досягнення доброго здоров'я;
- 4) досягнення заробітку коштів;
- 5) досягнення почуття гумору.

86. Засоби тренування бувають:

- 1) спеціальні;
- 2) допоміжні;
- 3) основні;
- 4) другорядні;
- 5) загальні.

87. До спеціальних засобів тренування відносяться:

- 1) біг;
- 2) плавання;
- 3) пересування на лижах;
- 4) імітаційні вправи;
- 5) пересування на лижоролерах.

88. В інтервальному методі час відпочинку:

- 1) 1 хвилина;
- 2) 2 хвилини;
- 3) 5 хвилин;
- 4) до повного відновлення;
- 5) регламентований.

89. Основними показниками навчально-тренувального процесу є:

- 1) загальний обсяг засобів підготовки;
- 2) обсяг часу відпочинку;
- 3) число тренувань;
- 4) кількість присутніх на тренуванні;
- 5) загальна тривалість тренувань.

90. Спортивна форма характеризується психологічними показниками:

- 1) почуттям лиж;
- 2) емоційним підйомом;

- 3) упевненістю в собі, у своїх силах;
- 4) волею до перемоги;
- 5) гарним сном.

91. Як правильно зберігати лижі у безсніжний період:

- 1) у лижному чохлі або в поліетиленовій упаковці;
- 2) у морозильній камері;
- 3) у сухому, провітрюваному, захищеному від сонячних променів приміщенні;
- 4) у підвішеному горизонтальному положенні;
- 5) під кутом 45° до підлоги.

92. Як називається просвіт між складеними лижами ковзними поверхнями одна до одної? Які його розміри?

- 1) ресорний прогин;
- 2) ваговий прогин;
- 3) перекіс лиж;
- 4) 3-4 см;
- 5) 5-8 см.

93. У чому різниця між класичним та ковзанярським стилями пересування на лижах?

- 1) у роботі ніг;
- 2) у роботі рук;
- 3) у підготовці лиж;
- 4) у виборі палиць;
- 5) у виборі лижного взуття.

94. Що відноситься до групи об'єктивних труднощів?

- 1) несприятливі погодні умови;
- 2) тактичні дії суперників;
- 3) інформація про хід перегонів;
- 4) поломки інвентарю;
- 5) постійне й неухильно наростаюче стомлення.

95. Яка довжина дистанції естафетних лижних перегонів для чоловіків?

- 1) 4x5 км;
- 2) 4x10 км;
- 3) 4x15 км.

96. Назвати зовнішні причини травматизму на заняттях із лижної підготовки:

- 1) погана видимість на уроці;
- 2) недисциплінованість;
- 3) поломка інвентарю;
- 4) навмисна грубість.

97. У якому році були проведені перші змагання СРСР із лижних гонок?

- 1) 1917 р.;
- 2) 1924 р.;
- 3) 1930 р.;
- 4) 1934 р.

98. Коли почали проводити Зимові Спартакіади народів СРСР?

- 1) 1962 р.;
- 2) 1963 р.;
- 3) 1964 р.;
- 4) 1952 р.

99. У якому місті України були проведені перші офіційні змагання з лижних гонок (1906 рік)?

- 1) Львів;
- 2) Харків;
- 3) Суми;
- 4) Чернігів.

100. Які види лижного спорту були поширені в західних областях України на початку ХХ століття?

- 1) лижні гонки, біатлон, стрибки з трампліна;
- 2) гірськолижний туризм, лижні гонки, сноубордінг.

101. У якому році відбувся похід на лижах Полтава-Харків ?

- 1) 1920 р.;
- 2) 1930 р.;
- 3) 1924 р.

102. Коли стартували учасники походу на лижах від Полтави до Ленінграда і скільки днів цей похід тривав?

- 1) 5 січня 1942 р., 15 днів;
- 2) 3 січня 1924 р., 33 дні;
- 3) 7 січня 1954 р., 48 днів.

103. У якому році відбулася перша Всеукраїнська зимова спартакіада?

- 1) 1927 р.;
- 2) 1933 р.;
- 3) 1941 р.

104. У якому році були проведені перші зимові Олімпійські ігри?

- 1) 1928 р.;
- 2) 1920 р.;
- 3) 1924 р.

105. Коли почали проводитись чемпіонати світу із зимових видів спорту?

- 1) 1929 р.;
- 2) 1924 р.;
- 3) 1927 р.

106. У якому році радянські спортсмени вперше взяли участь у Зимових Олімпійських іграх?

- 1) 1966 р.;
- 2) 1954 р.;
- 3) 1956 р.

107. Коли була проведена перша зимова універсіада?

- 1) 1954 р.;
- 2) 1956 р.;
- 3) 1960 р.

108. Які за призначенням бувають лижі?

- 1) спортивні;
- 2) туристичні;
- 3) індивідуальні;
- 4) військові;
- 5) спеціальні.

109. Назвіть види гірськолижного спорту.

- 1) слалом;
- 2) могул;
- 3) швидкісний спуск;
- 4) лижна акробатика;
- 5) супергігант.

110. Які завдання вирішує лижна підготовка?

- 1) навчити основам техніки пересування на лижах;
- 2) досягти найвищого спортивного результату;
- 3) удосконалити фізичну і тактичну підготовленість;
- 4) здати залікові нормативи.

111. Якими були первісні лижі?

- 1) гоночними;
- 2) мисливськими;
- 3) снігоступами;
- 4) водними.

112. Де були проведені перші змагання з лижного спорту?

- 1) Київ;
- 2) Монреаль;
- 3) Осло;
- 4) Лос-Анджелес.

113. У якому році радянські лижники вперше взяли участь в Олімпійських іграх?

- 1) 1948 р.;
- 2) 1952 р.;
- 3) 1956 р.;
- 4) 1960 р.

114. У якому році українські лижники вперше взяли участь в Олімпійських іграх?

- 1) 1992 р. (XVI зимові олімпійські ігри, Альбервіль);
- 2) 1994 р. (XVII зимові ігри, Ліллекхаммер).

115. Які є місця проведення занять із лижної підготовки?

- 1) бігова доріжка;
- 2) учбові схили;
- 3) тренувальні лижні;
- 4) учбові майданчики.

116. Назвіть температурний режим для занять лижною підготовкою з школярами середнього шкільного віку:

- 1) - 5°;
- 2) - 10°;
- 3) - 15°.

117. Визначити зовнішні причини травматизму:

- 1) незнання методики викладання дисципліни;
- 2) погана технічна підготовка;
- 3) азартність;
- 4) недотримання температурних режимів занять.

118. Визначити фазовий склад поперемінного двокрокового ходу:

- 1) 4 фази;
- 2) 5 фаз;
- 3) 6 фаз;
- 4) 7 фаз.

119. Визначити горизонтальний кут відштовхування в ковзанярських лижних ходах:

- 1) 10° ;
- 2) 15° ;
- 3) 25° ;
- 4) 45° ;
- 5) 60° .

120. Де найчастіше застосовується поперемінний ковзанярський хід?

- 1) на повороті;

- 2) на підйомі;
- 3) при спуску;
- 4) на прямій.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання лижного спорту»*

1.	1)	21.	1), 2), 3)	41.	1)	61.	1), 2), 4	81.	1), 5)	101.	3)
2.	2)	22.	2), 4)	42.	2)	62.	1), 4), 5	82.	1)	102.	2)
3.	1)	23.	2), 3)	43.	1), 2), 4)	63.	1), 2), 3	83.	1), 3), 5	103.	1)
4.	1, 2), 3), 4)	24.	1), 2), 3), 4)	44.	2)	64.	4)	84.	1), 2), 4	104.	3)
5.	1), 2), 4)	25.	1)	45.	3)	65.	3)	85.	1)	105.	1)
6.	1), 2), 3), 5)	26.	1), 3)	46.	3)	66.	3)	86.	1), 5)	106.	3)
7.	3)	27.	3)	47.	4)	67.	2)	87.	3), 4), 5	107.	3)
8.	1), 3), 4)	28.	1), 2)	48.	3)	68.	2), 4)	88.	5)	108.	1), 2)
9.	1), 2), 3), 4)	29.	3), 5)	49.	4)	69.	1)	89.	1), 3), 5	109.	1), 3), 5)
10.	2)	30.	3), 4)	50.	4)	70.	1), 3), 4)	90.	3), 4)	110.	1), 3), 4)
11.	4)	31.	4), 5)	51.	3)	71.	1), 2), 4	91.	3), 4)	111.	3)
12.	4)	32.	2), 5)	52.	5)	72.	2)	92.	1), 4)	112.	3)
13.	4)	33.	2), 5)	53.	2)	73.	3)	93.	1)	113.	3)
14.	2)	34.	4), 5)	54.	1), 2), 4)	74.	3)	94.	1), 4)	114.	2)
15.	1)	35.	1), 2), 4)	55.	1), 2)	75.	2)	95.	2)	115.	2), 3), 4)
16.	2)	36.	1), 5)	56.	4)	76.	3)	96.	1), 3)	116.	2)
17.	2)	37.	1), 4)	57.	1), 5)	77.	2)	97.	2)	117.	1), 4)
18.	1), 4), 5)	38.	3)	58.	2), 3), 4), 5)	78.	1), 3)	98.	1)	118.	1)
19.	1), 2), 4), 5)	39.	1), 2)	59.	1), 2), 4)	79.	1), 3)	99.	2)	119.	1)
20.	4)	40.	2)	60.	2), 3), 4)	80.	4)	100.	2)	120.	2), 4)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ МІНІ-ФУТБОЛУ»

1. На якій відстані від лінії воріт розташована відмітка для пробиття пенальті?

- 1) 8 м;
- 2) 6 м;
- 3) 7 м;
- 4) 5 м.

2. Яка мінімальна ширина майданчика для міжнародного матчу?

- 1) 20 м;
- 2) 16 м;
- 3) 25 м;
- 4) 22 м.

3. Відстань між стійками воріт складає:

- 1) 2 м;
- 2) 2,5 м;
- 3) 3 м;
- 4) 4 м.

4. Всі лінії майданчика для гри:

- 1) 12 см;
- 2) 10 см;
- 3) 8 см;
- 4) 11 см.

5. Центральна відмітка позначає середину центральної лінії. Довкола неї проводиться коло радіусом:

- 1) 1,5 м;
- 2) 2 м;
- 3) 3 м;
- 4) 5 м.

6. Відстань між нижньою точкою перекладини і майданчиком складає:

- 1) 3 м;
- 2) 2 м;
- 3) 2,5 м;
- 4) 3,5 м.

7. Кутовий сектор проводиться радіусом:

- 1) 50 см;
- 2) 40 см;
- 3) 25 см;
- 4) 35 см.

8. Яка відстань між стійками і чвертю кола лінії штрафного майданчика?

- 1) 5,5 м;
- 2) 5 м;
- 3) 6 м;
- 4) 7 м.

9. Мінімальна відстань від лінії технічної зони до бічної лінії:

- 1) 80 см;
- 2) 60 см;
- 3) 75 см;
- 4) 50 см.

10. Звідки повинні відраховуватися встановлені виміри поля для майданчика?

- 1) від внутрішньої частини стійки воріт і перекладини;
- 2) від внутрішньої частини стійки воріт;
- 3) від внутрішньої частини перекладини;
- 4) від внутрішньої частини стійок воріт і перекладини.

11. Чи можна наносити на полі для гри лінії, відмінні від передбачених у Правилі 1?

- 1) ні, не можна наносити на полі лінії, не передбачені в Правилі 1;
- 2) так, але лише ті лінії, які арбітр вважає необхідними для кращого контролю матчу;
- 3) так, лише якщо Національна Асоціація дозволяє це;
- 4) жодна з відповідей не правильна.

12. Чи обов'язково в центрі майданчика має бути зроблена відмітка?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) досить центрального кола;
- 4) це залежить від рівня матчу.

13. Які мінімальні розміри майданчика встановлені для внутрішніх матчів?

- 1) ширина 15, довжина 27;
- 2) ширина 22, довжина 38;
- 3) ширина 16, довжина 25;
- 4) ширина 20, довжина 40.

14. Із якого матеріалу мають бути виготовлені ворота і перекладина?

- 1) лише з матеріалів, схвалених ФІФА;
- 2) дерево, метал або інші дозволені матеріали;
- 3) із будь-якого матеріалу, який був раніше схвалений;
- 4) із будь-якого матеріалу, що не становить небезпеки для гравців.

15. Зона заміни має довжину:

- 1) 4 м;
- 2) 5 м;
- 3) 4,5 м;
- 4) 6 м.

16. Відрізки ліній, які обмежують зону заміни, мають довжину:

- 1) 50 см проводиться на майданчику і 50 см за його межами;
- 2) 40 см проводиться на майданчику і 40 см за його межами;
- 3) 30 см проводиться на майданчику і 40 см за його межами;
- 4) 50 см проводиться на майданчику і 40 см за його межами.

17. Якщо м'яч трісне або прийде в непридатність під час гри, гра зупиняється і поновлюється:

- 1) вільним ударом;
- 2) штрафним ударом;
- 3) відповідно до правил;
- 4) спірним м'ячем.

18. На момент початку матчу маса м'яча має бути не менше:

- 1) 400 г;
- 2) 410 г;
- 3) 420 г;
- 4) 440 г.

19. Особа, відповідальна (відповідальні) за перевірку замінюючого м'яча:

- 1) організатор;
- 2) представник команди / тренер;
- 3) капітани обох команд;
- 4) арбітр.

20. М'яч для гри в міні-футбол зроблений із:

- 1) пластику;
- 2) шкіри;
- 3) шкіри або іншого відповідного матеріалу;
- 4) синтетичних матеріалів.

21. Форма м'яча:

- 1) кругла;
- 2) сферична;
- 3) овальна;
- 4) будь-яка.

22. Яка максимальна довжина кола м'яча?

- 1) 64 см;
- 2) 62 см;
- 3) 66 см;
- 4) 68 см.

23. Хто перед матчем вирішує, яким із м'ячів починатиметься гра?

- 1) капітан команди господарів;
- 2) організатор;
- 3) арбітр;
- 4) обидва капітани.

24. На якій відстані від бічної лінії повинні розташовуватися рекламні щити?

- 1) мінімум 1 м;
- 2) мінімум 0,5 м;
- 3) мінімум 2 м;
- 4) мінімум 3 м.

25. Яка ширина стійок воріт?

- 1) 6 см;
- 2) 10 см;
- 3) 8 см;
- 4) немає правильної відповіді.

26. Яке маркування повинен мати м'яч на матчах змагань ФІФА?

- 1) відмітку «FIFA APPROVED»;
- 2) логотип «FIFA INSPECTED»;
- 3) логотип «INTERNATIONAL MATCHBALL STANDARD»;
- 4) усі попередні відповіді правильні.

27. Додаткові м'ячі можуть бути розміщені довкола майданчика для використання під час матчу за умови:

- 1) що їхнє використання передбачене Регламентом змагань;
- 2) що їхнє використання контролюється арбітрами;
- 3) що вони відповідають вимогам Правила 2 і їхнє використання контролюється арбітрами;
- 4) що їхнє використання погоджене з командами.

28. Максимальна кількість гравців заміни в матчах складає:

- 1) п'ять гравців у кожній команді;
- 2) сім гравців у кожній команді;
- 3) дев'ять гравців в кожній команді;
- 4) два гравці і один воротар у кожній команді.

29. Матч не може продовжуватися, якщо в команді залишається менше, ніж:

- 1) п'ять гравців;
- 2) чотири гравці;
- 3) шість гравців;
- 4) три гравці.

30. Мінімальна кількість гравців, при якій може розпочатися матч:

- 1) п'ять гравців;
- 2) чотири гравці;
- 3) шість гравців;
- 4) три гравці.

31. Якщо гравець був видалений до початкового удару, то:

- 1) команда починатиме матч у меншості;
- 2) він може бути замінений запасним гравцем, унесеним до рапорту арбітра;
- 3) у відповідності до Регламенту;
- 4) немає правильної відповіді.

32. Як має бути покараний запасний гравець, який вийшов на майданчик і порушив правило заміни (без втручання в гру)?

- 1) спірним м'ячем і попередженням за неспортивну поведінку;
- 2) вільним ударом і попередженням за неспортивну поведінку;
- 3) штрафним ударом і попередженням;
- 4) спірним м'ячем без винесення попередження.

33. Запасний гравець, який вийшов на майданчик, забиває гол, при цьому порушивши правило заміни. Як повинен діяти арбітр?

- 1) відмінити гол і призначити спірний м'яч;
- 2) призначити на користь команди, що пропустила гол, вільний удар;
- 3) відмінити гол і винести гравцеві попередження за неспортивну поведінку;
- 4) вільний удар і попередження.

34. Якщо обидві команди грають із трьома або чотирма гравцями і забивається гол, то обидві команди:

- 1) залишаються в тому самому складі;

2) команда, що пропустила гол, випускає на майданчик одного гравця;

3) команда, що забила гол випускає на майданчик одного гравця;

4) обидві команди випускають на майданчик по одному гравцю.

35. Чи дійсно до початку матчу арбітри повинні перевірити екіпіровку всіх гравців?

1) так;

2) ні;

3) ні, в цьому немає необхідності;

4) ні, це входить в обов'язки делегата.

36. Як слід вчинити, якщо гравець демонструє салоган або рекламу, написані під ігровою футболкою?

1) залежить від змісту салогану або реклами;

2) арбітр відзначає даний епізод у протоколі, і організатори змагань вживають необхідних дисциплінарних заходів;

3) дана дія не є протиправною;

4) арбітр повинен винести попередження за неспортивну поведінку.

37. Чи допускається заклеювати пластиром ювелірні прикраси, що загрожують безпеці гравців?

1) ні;

2) так;

3) так, у разі отримання дозволу від арбітра;

4) так, за умови, що гравець несе за це відповідальність.

38. Чи допускається носіння прикрас під час матчу?

1) так;

2) ні;

3) визначається регламентом змагань;

4) на розсуд арбітра.

39. Якщо гравець випадково втрачає своє взуття і, відразу виконує удар по м'ячу, забиває гол:

1) гол не зараховується;

2) гол зараховується;

3) на розсуд арбітра;

4) гол скасовується і призначається вільний удар.

40. Чи можна грати без щитків?

1) так;

2) лише капітанові;

3) ні;

4) так, але лише в разі явної необхідності.

41. Чи допускається використання наколінників?

- 1) так, завжди;
- 2) ні, правила гри вимагають не використовувати;
- 3) так, за умови, що вони збігаються за кольором з трусами;
- 4) ні, ніколи.

42. Чи допускається використання сучасних комунікаційних засобів між гравцями і технічним персоналом?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) так, але лише капітанові команди;
- 4) так, але лише за умови здобуття дозволу від арбітра.

43. Чи можна арбітрам носити ювелірні вироби?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) так, якщо вони не становлять жодної небезпеки для гравців;
- 4) ні, за винятком арбітра, якому дозволяється носити годинник або аналогічний пристрій для контролю часу, якщо відсутній хронометрист.

44. Чи дозволяється грати в спортивних окулярах?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) так, якщо вони не представляють жодної небезпеки для гравців;
- 4) відповідно до регламенту змагань.

45. У гравця починається кровотеча після зіткнення з суперником. За вказівкою арбітра він залишає майданчик. Через деякий час гравець повертається на майданчик без дозволу арбітра. Чи допустимо це?

- 1) так, дозвіл арбітра не потрібний;
- 2) ні, необхідно отримати дозвіл одного з арбітрів;
- 3) ні, за вихід гравця на поле відповідає третій арбітр;
- 4) немає правильної відповіді.

46. Офіційна особа команди винна в недисциплінованій поведінці. Які повинен діяти арбітр?

1) він повинен видалити офіційну особу з технічної зони і прилеглої до неї території. Арбітр подає рапорт про поведінку офіційної особи у відповідні інстанції;

2) він повинен видалити офіційну особу з технічної зони і прилеглої до неї території (там, де існують обгороджування – за них). Арбітр також повинен скласти рапорт про поведінку офіційної особи у відповідні інстанції;

- 3) арбітр не може прийняти такого рішення під час матчу;
- 4) арбітр повинен подати рапорт до відповідних інстанцій.

47. Чи повинен арбітр подавати рапорт про інциденти за подіями до початку матчу?

- 1) так, якщо вони сталися в той момент, коли він, другий або третій арбітр знаходилися при виконання обов'язків;
- 2) так, у разі здобуття вказівки від суддівського спостерігача матчу;
- 3) визначається регламентом змагань;
- 4) так, якщо вони сталися в той момент, коли він знаходився при виконання своїх обов'язків.

48. Кому, згідно з правилами гри, арбітр може винести попередження?

- 1) гравцям основного складу;
- 2) запасним гравцям;
- 3) офіційним особам обох команд, гравцям і запасним гравцям;
- 4) гравцям, що беруть у даний момент участь в матчі, гравцям основного складу, запасним гравцям і офіційним особам.

49. Чи може арбітр змінити своє рішення?

- 1) це залежить від серйозності порушення;
- 2) ні, ніколи;
- 3) так, якщо він зрозуміє, що його рішення було неправильним, або у разі потреби, за порадою другого або третього арбітра, за умови, що гра не була відновлена або матч не був закінчений;
- 4) немає правильної відповіді.

50. М'яч випадково потрапляє в арбітра і відскакує у ворота. Яке рішення повинен прийняти арбітр?

- 1) у будь-якому разі зарахувати гол;
- 2) скасувати гол і відновити гру спірним м'ячем;
- 3) залежить від обставин, при яких сталася дана ситуація;
- 4) у такій ситуації гол ніколи не може бути зарахований.

51. Як повинен діяти арбітр, якщо видалений гравець відмовляється залишати поле?

- 1) зобов'язати капітана видалити гравця з поля;
- 2) дозволити продовжити гру, але відобразити епізод у післяматчевому рапорті;
- 3) зобов'язати офіційних осіб команди видалити гравця з поля;
- 4) попросити капітана і офіційних осіб команди переконати гравця покинути поле, а якщо гравець відмовляється – припинити матч.

52. Де повинен знаходитися арбітр під час виконання серії післяматчевих 6-метрових ударів?

- 1) біля кутового сектора;
- 2) біля стійки воріт;
- 3) на перетині лінії воріт і лінії штрафного майданчика;
- 4) на свій розсуд.

53. У разі травми одного з арбітрів третій арбітр виконує функції:

- 1) арбітра або другого арбітра;
- 2) другого арбітра, в разі травми першого або другого арбітра;
- 3) відповідно до регламенту;
- 4) на свій розсуд.

54. Чи надається тайм-аут у додатковий час?

- 1) так;
- 2) так, надається, але не більше 1 в кожному таймі додаткового часу;
- 3) ні;
- 4) відповідно до регламенту змагань.

55. На якій відстані від м'яча повинні знаходитися гравці команди, що обороняється, при виконанні початкового удару?

- 1) не ближче як за 5 метрів;
- 2) не ближче як за 4 метри;
- 3) не ближче як за 3 метри;
- 4) у відповідності з регламентом змагань.

56. Команда, що виграла жеребкування перед початком матчу:

- 1) обирає початковий удар у першому або другому таймі;
- 2) не може обрати половину поля в першому таймі;
- 3) виконує початковий удар у другому таймі;
- 4) обирає ворота, на які вона атакуватиме в першій половині матчу.

57. Чи слід зарахувати гол, забитий безпосередньо з початкового удару?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) ні, м'яч повинен торкнутися іншого гравця;
- 4) так, за умови, що початковий удар був виконаний правильно і не були порушені правила гри.

58. Як повинен діяти арбітр, якщо під час виконання початкового удару, до того як м'яч увійшов до гри, гравець зайшов на чужу половину майданчика до удару?

- 1) повторити початковий удар;

- 2) покарати команду гравця вільним ударом;
- 3) дозволити продовжити гру;
- 4) повторити початковий удар і винести гравцеві попередження за неспортивну поведінку.

59. Під час розіграшу спірного м'яча:

- 1) гра вважається відновленою, коли м'яч приведений у рух;
- 2) гра вважається відновленою, коли м'яча торкається гравець;
- 3) гра вважається відновленою, коли м'яч торкається землі;
- 4) немає правильної відповіді.

60. Чи знаходиться м'яч у грі, якщо він відскакує від арбітра?

- 1) ні;
- 2) так, якщо арбітр знаходився в межах майданчика;
- 3) так, якщо м'яч залишив межі майданчика, але арбітр не зупинив гру;
- 4) відповідно до регламенту змагань.

61. Якщо арбітр помилково зараховує гол, хоча м'яч не пройшов у ворота, як йому слід відновити гру?

- 1) «спірним м'ячем» із місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри;
- 2) продовжити гру, рішення арбітра – остаточне;
- 3) «спірним м'ячем» із місця, де знаходився арбітр коли допустив помилку;
- 4) зарахувати гол і після закінчення матчу надати рапорт про те, що сталося.

62. М'яч знаходиться в грі, коли:

- 1) він повністю перетнув лінію воріт або бічну лінію по поверхні або по повітрі;
- 2) гра була зупинена арбітрами;
- 3) м'яч удариться в стелю;
- 4) усі відповіді правильні.

63. Гол вважається забитим, коли:

- 1) м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під перекладиною;
- 2) м'яч повністю перетнув лінію воріт між стійками і під перекладиною, за умови, що перед цим команда, яка забила гол, не порушила правила гри;
- 3) м'яч частково перетнув лінію воріт між стійками і під перекладиною, за умови, що перед цим команда, яка забила гол, не порушила правила гри;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

64. Мінімальна висота стель у залі складає.

- 1) 5 м;
- 2) 6 м;
- 3) 4 м;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

65. Чи може воротар брати участь у розіграванні м'яча?

- 1) ні, не може відповідно до правил;
- 2) ні, в розіграванні м'яча може брати участь лише польовий гравець;
- 3) так, у розіграванні м'яча може брати участь будь-який гравець;
- 4) залежно від рішення арбітра.

66. Воротар кидає м'яч рукою зі свого штрафного майданчика і м'яч потрапляє у ворота суперника. Яке рішення приймає арбітр?

- 1) не зараховує гол, оскільки гол не може бути забитий рукою;
- 2) зараховує гол;
- 3) гол не зараховує і призначає кидок від воріт;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

67. За мить до того, як був забитий гол, один із глядачів вибігає на майданчик з метою перешкодити забити гол і торкається м'яча рукою, але м'яч все ж проходить у ворота. Яке рішення приймає арбітр?

- 1) гол не зараховується, гра поновлюється «спірним м'ячем»;
- 2) гол зараховується;
- 3) гол не зараховується, гра поновлюється вільним ударом на користь атакуючої команди;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

68. Під час матчу другий м'яч потрапляє на майданчик. Які дії арбітра?

- 1) зупиняє гру і призначає вільний удар на користь команди господарів;
- 2) дозволяє продовжити гру і чекає наступної зупинки гри, аби прибрати другий м'яч із майданчика;
- 3) зупиняє гру і відновлює її «спірним м'ячем»;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

69. Обіграючи суперника, нападник залишає майданчик і, пробігаючи повз запасних команди суперника, ображає запасного гравця. Яке рішення повинен прийняти арбітр?

- 1) призначити вільний удар і винести гравцеві попередження;

- 2) призначити вільний удар і видалити гравця;
- 3) призначити «спірний м'яч» і видалити гравця;
- 4) жодна з попередніх відповідей не є правильною.

70. Чи може гол бути забитий у власні ворота в результаті умисної гри рукою?

- 1) ні;
- 2) так, але лише воротарем, і за умови, що правила гри не були порушені;
- 3) так, якщо м'яч був у грі;
- 4) на розсуд арбітра.

71. Чи може арбітр пред'явити жовті і червоні картки офіційним представникам команди на лавці запасних?

- 1) так, при цьому зазначивши ці санкції в протоколі матчу;
- 2) ні, лише гравцеві на майданчику або запасному гравцеві можуть бути показані червона чи жовта картки;
- 3) відповідно до рішення арбітра;
- 4) відповідно до регламенту змагань.

72. Із якого моменту арбітри мають право виносити дисциплінарні санкції?

- 1) з моменту виходу команд на майданчик і після того, як вони залишать його;
- 2) з моменту початку матчу і відразу ж після його закінчення;
- 3) залежно від регламенту змагань і вимог провідної організації;
- 4) арбітри мають право виносити дисциплінарні санкції з моменту, коли вони входять до приміщення, де знаходиться майданчик, до початку матчу і доки вони не залишать його.

73. Гравець (не воротар), знаходячись у штрафному майданчику своєї команди, умисно грає в м'яч рукою. Які дії арбітра?

- 1) дозволяє продовжити гру;
- 2) призначає 6-метровий удар;
- 3) призначає вільний удар на користь протилежної команди;
- 4) призначає вільний удар на користь протилежної команди і виносить гравцеві попередження за неспортивну поведінку.

74. Гравець команди, що обороняється, при пробитті штрафного удару, до того як м'яч увійшов до гри, порушує 5-ти метрову відстань. Арбітрові слід:

- 1) дозволити продовжити гру;
- 2) повторити виконання штрафного удару і словесно попередити гравця про дотримання 5-ти метрової відстані;

3) повторити виконання штрафного удару і винести попередження гравцеві, що порушив 5-ти метрову відстань;

4) призначити вільний удар на користь протилежної команди і винести гравцеві попередження за неспортивну поведінку.

75. Гравець, святкуючи гол, натягає на голову футболку. Дії арбітра:

1) виносить попередження гравцеві;

2) призначає вільний удар на користь протилежної команди і виносить гравцеві попередження за неспортивну поведінку;

3) виносить гравцеві попередження за неспортивну поведінку і гра поновлюється виконанням початкового удару;

4) відповідно до регламенту змагань.

76. Гравець умисно і невинувато довго лежить на м'ячі. Дії арбітра:

1) арбітр зупиняє гру, виносить гравцеві попередження і відновлює матч штрафним ударом;

2) арбітр зупиняє гру і відновлює матч вільним ударом;

3) арбітр зупиняє гру, виносить гравцеві попередження за неспортивну поведінку і відновлює матч вільним ударом на користь протилежної команди;

4) гра продовжується;

77. Арбітр виносить попередження гравцеві, який потім приносить вибачення за свою провину. Чи може арбітр прийняти рішення про те, аби не записувати цей інцидент до протоколу?

1) ні, у рапорті арбітра мають бути записані всі попередження;

2) так;

3) на розсуд арбітра;

4) так, але тільки якщо це – капітан команди.

78. Гравець зупиняє просування суперника, вступаючи з ним у фізичний контакт із порушенням правил. Дії арбітра:

1) гравець, що вчинив порушення, карається штрафним або 6-метровим ударом за затримку суперника;

2) гравець, що вчинив порушення, карається вільним ударом за блокування просування суперника;

3) продовжує гру;

4) арбітр попереджає гравця за неспортивну поведінку і відновлює гру «спірним м'ячем».

79. захисник починає тримати нападника за межами штрафного майданчика, але закінчує в штрафному. Дії арбітра:

1) призначає 6-метровий удар;

2) призначає штрафний удар, оскільки порушення розпочиналося за межами штрафного майданчика;

- 3) призначає вільний удар з меж штрафного майданчика;
- 4) продовжує гру.

80. Чи може видалений гравець залишатися на лавці запасних?

- 1) ні, ні за яких умов;
- 2) так, якщо він відповідним чином визначений;
- 3) так, якщо він поводить себе коректно;
- 4) остаточне рішення приймає арбітр відповідно до регламенту.

81. Призначено штрафний удар. Перш ніж м'яч увійшов до гри, захисник у своєму штрафному майданчику б'є кулаком нападника. Яке рішення повинен прийняти арбітр?

- 1) винести попередження захисникові і відновити гру «спірним м'ячем»;
- 2) видалити захисника, гра поновлюється штрафним ударом;
- 3) видалити захисника і призначити 6-метровий удар;
- 4) Усі відповіді є правильними.

82. Чи накопичуються фолі в додатковий час?

- 1) ні, лише в основний час;
- 2) так, але лише починаючи з першого фолу;
- 3) так, накопичуються з урахуванням фолів, набраних у другому таймі;
- 4) відповідно до регламенту змагань

83. Гравець, знаходячись у своєму штрафному майданчику, штовхає арбітра. Як повинен діяти арбітр?

- 1) повинен зупинити гру і видалити гравця за агресивну поведінку. Гра поновлюється вільним ударом на користь протилежної команди з місця, де знаходився м'яч;
- 2) повинен зупинити гру і видалити гравця за агресивну поведінку. Гра поновлюється штрафним / вільним ударом на користь протилежної команди з місця, де сталося порушення;
- 3) на розсуд арбітра;
- 4) повинен зупинити гру і видалити гравця за агресивну поведінку. Гра поновлюється «спірним м'ячем» у місці, де сталося порушення.

84. Захисник безуспішно намагається запобігти голу, граючи в м'яч рукою. Дії арбітра:

- 1) зараховує гол і видаляє захисника за позбавлення суперника явної можливості забити гол;
- 2) зараховує гол і виносить захисникові попередження за неспортивну поведінку;

- 3) не зараховує гол, призначає 6-метровий удар і виносить захисникові попередження за неспортивну поведінку;
- 4) призначає 6-метровий удар.

85. Чи можна показувати жовту або червону картку запасному гравцеві, що знаходиться на лавці запасних?

- 1) ні, оскільки він не вважається гравцем.;
- 2) так;
- 3) на розсуд арбітра;
- 4) відповідно до регламенту змагань.

86. Якщо м'яч знаходиться в грі і гравець здійснює порушення в межах майданчика проти партнера по команді:

- 1) гра поновлюється штрафним ударом із місця, де сталося порушення;
- 2) гра поновлюється спірним м'ячем із місця, де сталося порушення;
- 3) гра поновлюється вільним ударом із місця, де сталося порушення;
- 4) усі відповіді є правильними.

87. Мінімальна відстань, на якій повинні знаходитися гравці протилежної команди при пробитті штрафного удару:

- 1) не менше 5,5 м;
- 2) 5 м від м'яча;
- 3) залежить від того, який удар – вільний або штрафний;
- 4) якщо команда, яка виконує удар, не вимагає дотримання мінімальної відстані, то суперники можуть знаходитися в будь-якому місці.

88. Призначено штрафний удар, і гравець вирішує швидко ввести м'яч у гру. Суперник, що знаходиться поряд із м'ячем, умисне заважає гравцеві виконати удар. Яке рішення має прийняти арбітр?

- 1) дозволяє продовжити гру;
- 2) виносить гравцеві попередження з показом жовтої картки за затягування відновлення гри під час наступної зупинки в грі;
- 3) виносить гравцеві попередження і дає вказівку відновити гру повторним виконанням штрафного удару;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

89. Арбітр дає вказівку про повтор 6-метрового удару, тому що воротар вийшов вперед із лінії воріт. Чи може повторний удар бути виконаний іншим гравцем?

- 1) так, за умови, що він належним чином визначений;
- 2) ні;

- 3) так, з дозволу капітана протилежної команди;
- 4) лише якщо гравець, який спочатку виконав удар, отримав травму.

90. При виконанні 6-метрового удару воротар виходить уперед до удару по м'ячу і перехоплює його перед лінією воріт. Дії арбітра:

- 1) призначає повторний 6-метровий удар;
- 2) дозволяє продовжити гру;
- 3) призначає повторний 6-метровий удар і виносить попередження воротареві;
- 4) призначає вільний удар на користь протилежної команди.

91. Чи може польовий гравець помінятися місцями з воротарем при виконанні ударів з 6-метрової відмітки для визначення переможця матчу або змагання?

- 1) так, гравець може помінятися місцями з воротарем у будь-який момент. За рекомендацією арбітра гравець одягне футболку, яка дозволить відрізнити його від інших гравців;
- 2) ні;
- 3) так, але лише гравцеві, який був заявлений для цього до початку цих ударів;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

92. Чи існує максимальна відстань від бічної лінії, із якої може виконуватися удар з ауту?

- 1) так, м'яч повинен знаходитися на відстані не більше 50 см;
- 2) немає;
- 3) так;
- 4) так, м'яч повинен знаходитися на відстані не більше 25 см.

93. М'яч після введення з-за бічної лінії потрапив у ворота суперника, не торкнувшись нікого з гравців. Дії арбітра:

- 1) зарахувати гол;
- 2) не зараховувати гол і призначити повторне виконання удару з бічної лінії;
- 3) не зараховувати гол і призначити повторний удар із бічної лінії, який виконується протилежною командою;
- 4) не зараховувати гол і призначити кидок від воріт.

94. Гравець, що виконує 6-метровий удар, посилає м'яч уперед, аби дати можливість партнерові по команді забити м'яч у ворота. Дії арбітра:

- 1) зарахувати гол;
- 2) гол не зараховується. Арбітр призначає вільний удар у бік команди, що провинилася;

- 3) 6-метровий удар повторюється;
- 4) удар повторюється, гравцеві виноситься попередження за неспортивну поведінку.

95. У момент кидка від воріт м'яч потрапляє в арбітра, який знаходиться в межах штрафного майданчика, і м'яч залишає межі штрафного майданчика. Рішення арбітра:

- 1) повторити кидок від воріт;
- 2) повторити кидок від воріт, воротареві виноситься попередження;
- 3) продовжує гру;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

96. Гравець під час виконання кутового удару б'є м'ячем у противника з метою ввести м'яч у гру. Рішення арбітра:

- 1) вільний удар, попередження гравцеві, що порушив правила;
- 2) вільний удар, гравець видалається;
- 3) удар повторюється, гравцеві виноситься попередження;
- 4) гра продовжується, якщо гравець наносив удар з необережності і без надмірної сили.

97. захисник починає затримувати нападника за межами свого штрафного майданчика і продовжує затримувати його усередині штрафного майданчика, здійснюючи «фол останньої надії». Рішення арбітра:

- 1) штрафний удар і попередження;
- 2) штрафний удар і видалення;
- 3) 6-метровий удар і видалення;
- 4) 6-метровий удар і попередження.

98. Якщо один із арбітрів сигналізує про взяття воріт до того, як м'яч повністю перетне лінію воріт, і відразу ж усвідомить свою помилку:

- 1) арбітр зараховує гол;
- 2) гра поновлюється вільним ударом;
- 3) гра поновлюється «спірним м'ячем» на лінії штрафного майданчика;
- 4) жодна з відповідей не є правильною.

99. Закінчення кожного з таймів гри відбувається після:

- 1) сигналу арбітра;
- 2) сигналу одного з арбітрів;
- 3) акустичного сигналу хронометриста;
- 4) після завершення часу матчу, вказаного в регламенті змагань.

100. При закінченні кожного з таймів гри, перш ніж дати сигнал про її закінчення, арбітри повинні:

- 1) дочекатися закінчення удару, спрямованого у ворота стопою;

- 2) дочекатися закінчення удару, спрямованого у ворота стопою або головою;
- 3) дочекатися закінчення удару, спрямованого в одні з воріт;
- 4) дочекатися закінчення удару, спрямованого у ворота суперника.

101. Якщо на останніх секундах тайму м'яч спрямовано у ворота суперника, тайм вважається закінченим, коли:

- 1) м'яч торкається будь-якого гравця;
- 2) м'яч торкається гравця команди суперника;
- 3) м'яч торкається воротаря;
- 4) немає правильної відповіді.

102. Чи зараховується взяття воріт, якщо після удару по воротах вичерпано час тайму, а м'яч потрапляє у ворота?

- 1) ні;
- 2) так;
- 3) так, якщо не прозвучав акустичний сигнал хронометриста;
- 4) немає правильної відповіді.

103. Чи зараховується взяття воріт, якщо після удару по воротах вичерпано час тайму а м'яч, торкнувшись партнера по команді, потрапляє у ворота?

- 1) ні;
- 2) так;
- 3) так, якщо не прозвучав акустичний сигнал хронометриста;
- 4) так, якщо партнер зіграв у м'яч ненавмисно.

104. Чи зараховується взяття воріт, якщо після удару по воротях вичерпано час тайму, а м'яч, торкнувшись суперника, потрапляє у ворота?

- 1) ні;
- 2) так;
- 3) ні, якщо прозвучав акустичний сигнал хронометриста;
- 4) так, якщо суперник зіграв у м'яч ненавмисно.

105. Після вичерпання часу матчу, але до сигналу арбітра про його закінчення, гравець умисно перериває передачу атакуючої команди. Дії судді:

- 1) матч закінчений, гравцеві виноситься попередження;
- 2) додається час на пробиття штрафного удару, гравцеві виноситься попередження;
- 3) матч закінчено;
- 4) додається час на пробиття штрафного удару.

106. При закінченні кожного з таймів гри, перш ніж дати сигнал про закінчення гри, арбітри повинні:

- 1) дочекатися закінчення удару, спрямованого у ворота стопою;

2) дочекатися закінчення удару, спрямованого у ворота стопою або головою;

3) дочекатися закінчення удару, спрямованого в одні з воріт;

4) дочекатися закінчення удару, спрямованого у ворота суперника.

107. Чи зараховується взяття воріт, якщо після штрафного удару по воротах закінчується час тайму і м'яч, торкнувшись суперника по команді, проходить у ворота?

1) ні;

2) так;

3) ні, якщо прозвучав акустичний сигнал хронометриста;

4) так, якщо суперник зіграв у м'яч ненавмисно.

108. Чи зараховується взяття воріт, якщо після штрафного удару по воротах закінчується час тайму і м'яч, торкнувшись партнера по команді, проходить у ворота?

1) ні;

2) так;

3) ні, якщо прозвучав акустичний сигнал хронометриста;

4) ні, якщо партнер зіграв у м'яч навмисне.

109. Чи зараховується взяття воріт, якщо після вільного удару по воротах закінчується час тайму і м'яч, торкнувшись суперника по команді, проходить у ворота?

1) ні;

2) так;

3) ні, якщо прозвучав акустичний сигнал хронометриста;

4) так, якщо суперник зіграв у м'яч ненавмисно.

110. Чи зараховується взяття воріт, якщо після вільного удару по воротах закінчується час тайму і м'яч, торкнувшись партнера по команді, проходить у ворота?

1) ні;

2) так;

3) ні, якщо прозвучав акустичний сигнал хронометриста;

4) ні, якщо партнер зіграв у м'яч навмисне.

111. Гравець виконує введення м'яча з-за бічної лінії більше 4-х секунд, проте після введення м'яч потрапляє до суперника. Рішення арбітра:

1) удар повторити;

2) продовжити гру;

3) удар із-за бічної лінії виконує команда суперника;

4) продовжити гру в разі перспективної атаки суперника.

112. Після кидка від воріт воротар на своїй половині отримує м'яч безпосередньо від партнера по команді і після цього м'яч потрапляє до суперника. Дії арбітра:

- 1) дозволяє продовжити гру;
- 2) призначає штрафний удар;
- 3) дозволяє продовжити гру з використанням «принципу переваги»;
- 4) призначає вільний удар.

113. Хто здійснює контроль лавок запасних?

- 1) 1-й арбітр;
- 2) 3-й арбітр;
- 3) 3-й і 1-й арбітри;
- 4) 3-й і 1-й або 2-й арбітри, якщо вони помінялися місцями під час матчу.

114. При пробитті вільного удару гравець команди, що захищається, знаходиться ближче ніж за 5 метрів від м'яча, і м'яч, не торкнувшись гравця, проходить у ворота. Рішення арбітра:

- 1) гол не зараховується, удар повторити, гравцеві виноситься попередження;
- 2) зараховується гол;
- 3) зараховується гол, гравцеві виноситься попередження;
- 4) немає правильної відповіді.

115. При пробитті вільного удару гравець команди, що захищається, знаходиться ближче ніж за 5 метрів від м'яча, і м'яч, не торкнувшись гравця, проходить у ворота. Рішення арбітра:

- 1) удар повторити, гравцеві виноситься попередження;
- 2) призначається кидок від воріт, гравцеві виноситься попередження;
- 3) призначається кидок від воріт;
- 4) удар повторити.

116. При пробитті штрафного удару гравець команди, що захищається, знаходиться ближче ніж за 5 метрів від м'яча, і м'яч, не торкнувшись гравця, проходить у ворота. Рішення арбітра:

- 1) гол не зараховується, удар повторити, гравцеві виноситься попередження;
- 2) зараховується гол;
- 3) зараховується гол, гравцеві виноситься попередження;
- 4) немає правильної відповіді.

117. При пробитті штрафного удару гравець команди, яка захищається, знаходиться ближче ніж за 5 метрів від м'яча, і м'яч, не торкнувшись гравця, не проходить у ворота. Рішення арбітра:

- 1) удар повторити, гравцеві виноситься попередження;

2) призначається кидок від воріт, гравцеві виноситься попередження;

3) призначається кидок від воріт;

4) удар повторити.

118. М'яч залишає межі майданчика в технічній зоні команди, гравець прямує за межі поля до м'яча. В цей час запасний гравець, думаючи, що гравець залишив поле для проведення заміни, входить на майданчик. Проте після цього гравець уводить м'яч у гру. Рішення арбітра:

1) удар повторити, запасному гравцеві винести попередження;

2) призначити вільний удар, запасному гравцеві винести попередження;

3) призначити вільний удар, гравцеві винести попередження;

4) удар повторити, гравцям запропонувати виконати правильну процедуру заміни.

119. Чи зараховується взяття воріт, якщо після удару по воротах вичерпується час тайму, а м'яч потрапляє у ворота?

1) ні;

2) так;

3) так, якщо не прозвучав акустичний сигнал хронометриста;

4) немає правильної відповіді.

120. М'яч після введення з-за бічної лінії потрапив у ворота суперників, не торкнувшись нікого з гравців. Як повинен діяти арбітр?

1) зарахувати гол;

2) не зараховувати гол і призначити повторне виконання удару з бічної лінії;

3) не зараховувати гол і призначити повторний удар із бічної лінії, який виконується протилежною командою;

4) не зараховувати гол і призначити кидок від воріт.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання міні-футболу»*

1.	2)	21.	1)	41.	1)	61.	1)	81.	2)	101.	1)
2.	1)	22.	1)	42.	2)	62.	1)	82.	2)	102.	2)
3.	3)	23.	3)	43.	2)	63.	1)	83.	1)	103.	1)
4.	3)	24.	1)	44.	3)	64.	3)	84.	2)	104.	2)
5.	3)	25.	3)	45.	2)	65.	3)	85.	2)	105.	2)
6.	2)	26.	4)	46.	2)	66.	3)	86.	3)	106.	3)
7.	3)	27.	3)	47.	1)	67.	1)	87.	4)	107.	2)
8.	3)	28.	2)	48.	1), 2)	68.	3)	88.	3)	108.	2)
9.	3)	29.	4)	49.	3)	69.	1)	89.	1)	109.	2)
10.	2)	30.	4)	50.	2)	70.	1)	90.	1)	110.	1)
11.	1)	31.	2)	51.	4)	71.	2)	91.	1)	111.	3)
12.	1)	32.	2)	52.	3)	72.	1)	92.	4)	112.	4)
13.	3)	33.	4)	53.	2)	73.	2)	93.	1)	113.	2)
14.	2)	34.	2)	54.	1)	74.	3)	94.	2)	114.	4)
15.	2)	35.	1)	55.	3)	75.	3)	95.	1)	115.	3)
16.	2)	36.	2)	56.	4)	76.	2)	96.	4)	116.	2)
17.	4)	37.	1)	57.	1)	77.	1)	97.	3)	117.	3)
18.	1)	38.	2)	58.	1)	78.	1)	98.	3)	118.	1)
19.	4)	39.	2)	59.	3)	79.	2)	99.	4)	119.	2)
20.	3)	40.	3)	60.	2)	80.	1)	100.	3)	120.	4)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ»

1. Плавальний цикл – це:

- 1) система рухів, що змінюються, при яких вихідне і кінцеве положення не однакові;
- 2) система рухів, що повторюються, у співвідношенні зі швидкістю плавця;
- 3) система рухів, що повторюються, при яких вихідне і кінцеве положення однакові;
- 4) відстань, яку долає плавець за певній проміжок часу.

2. Темп у плаванні – це:

- 1) кількість рухів, які виконуються під час плавання на великій швидкості;
- 2) кількість рухів за одиницю часу;
- 3) співвідношення швидкості з плавальними рухами;
- 4) співвідношення часу виконання окремих частин роботи рук та ніг.

3. Вправа «Зірочка» відноситься до наступної групи вправ:

- 1) вправи на дихання;
- 2) вправи на спливання та лежання на воді;
- 3) вправи на виконання ковзання;
- 4) підготовчі вправи до занурення.

4. Вправи на дихання дозволяють:

- 1) формувати новий дихальний стереотип;
- 2) адаптувати сенсорику дітей;
- 3) знайомити дитину з елементарними властивостями води;
- 4) не боятися водного середовища.

5. До групи вправ для освоєння з водою належать:

- 1) «Медуза», «Поплавець», ходьба в різних напрямках по дну басейна, ковзання на спині;
- 2) «Медуза», «Поплавець», біг, ковзання з роботою ніг, вправа на відкривання очей у воді;
- 3) «Медуза», «Поплавець», ігри, плавання з дощечкою, вправи на дихання, ковзання на грудях;
- 4) «Медуза», «Поплавець», стрибки у воду, ковзання на грудях на спині.

6. Послідовність використання вправ на початковому етапі навчання така:

- 1) елементарні пересування у воді (ходьба, біг), ковзання, навчальні стрибки, вправи на дихання;
- 2) вправи на спливання і лежання на воді, елементарні пересування у воді (ходьба, біг), ковзання, вправи на дихання;
- 3) елементарні пересування у воді (ходьба, біг), занурення, вправи на спливання і лежання на воді, вправи на дихання;
- 4) вправи на дихання, стрибки у воду, ковзання.

7. Вкажіть чинники, що визначають успішність навчання плаванню:

- 1) умови для занять;
- 2) кваліфікація викладача;
- 3) тривалість курсу навчання;
- 4) цілі і завдання, які ставляться при навчанні плаванню.

8. Вкажіть основні завдання етапу початкового навчання:

- 1) створити уявлення про дію;
- 2) навчити ритму рухової дії;
- 3) навчити основним варіантам техніки плавання;
- 4) уточнити просторові, часові і динамічні характеристики руху.

9. Вкажіть основні завдання етапу поглибленого розучування:

- 1) навчити основним варіантам техніки дії;
- 2) поглибити розуміння закономірностей руху;
- 3) навчити виконанню нових елементів або фаз дій;
- 4) удосконалювати ритм і узгодження виконання дій.

10. Вкажіть основні завдання етапу результуючого відпрацювання дій:

- 1) зміцнити сформовану навичку;
- 2) вивчити різні варіанти техніки;
- 3) навчити ритму рухової дії;
- 4) досягти індивідуалізації в техніці.

11. Вкажіть практичні методи, що використовуються при навчанні на етапі початкового розучування:

- 1) ігровий;
- 2) цілісний;
- 3) змагальний;
- 4) цілісно-роздільний.

12. Вкажіть основні групи вправ, що використовуються при навчанні плаванню:

- 1) ігри;
- 2) загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи;

- 3) вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання;
- 4) підготовчі вправи для освоєння з водою і учбові стрибки у воду.

13. Вкажіть завдання, які вирішуються за допомогою підготовчих вправ для освоєння з водою:

- 1) вдосконалення фізичних якостей;
- 2) освоєння робочої пози плавця і виховання «відчуття води»;
- 3) підвищення емоційності і зменшення монотонності на заняттях;
- 4) формування кінестетичних, слухових, зорових, тактильних і дихальних рефлексів, які є основою грамотної поведінки в незвичному середовищі.

14. Встановіть правильний порядок вивчення окремого елемента техніки плавання:

- 1) ознайомлення з рухом на суші;
- 2) вивчення рухів у воді з опорою на місці;
- 3) вивчення рухів у воді з опорою в русі;
- 4) вивчення рухів у воді без опори в русі.

15. Встановіть правильну послідовність освоєння груп вправ для освоєння з водою:

- 1) лежання;
- 2) спливання;
- 3) ковзання;
- 4) стрибки у воду.

16. Вправи для ознайомлення з властивостями води включають:

- 1) спливання;
- 2) занурення під воду;
- 3) різні пересування по дну;
- 4) елементарні рухи кінцівками у воді.

17. Освоєння занурень під воду допомагає:

- 1) усунути страх перед водою;
- 2) освоїти обтічне положення тіла;
- 3) ознайомитися із станом невагомості;
- 4) відчувати відштовхувальну підйомну силу води.

18. Вкажіть правильну послідовність навчання зануренням під воду:

- 1) занурення під воду в ходьбі;
- 2) «умивання, бризки на обличчя» і так далі;
- 3) опускання обличчя у воду стоячи в нахилі;
- 4) занурення під воду до рівня підборіддя, носа, очей.

19. Спливання і лежання на воді допомагають:

- 1) освоїти стан невагомості;
- 2) освоїти обтічне положення тіла;
- 3) освоїти навички лежання на воді в горизонтальному положенні;
- 4) навчитися спиратися на воду основними робочими поверхнями.

20. Встановіть правильну послідовність вивчення лежання на воді:

- 1) лежання на грудях (спині) без підтримки;
- 2) лежання на грудях з переверотом на спину;
- 3) лежання на грудях (спині) з підтримкою партнера;
- 4) лежання на грудях (спині) з опорою руками об бортик і підтримкою партнера.

21. Виконання ковзань допомагає:

- 1) ознайомитися з властивостями водного середовища;
- 2) освоїти рівновагу і обтічне положення тіла;
- 3) освоїти уміння тягнутися вперед у напрямку руху;
- 4) навчитися прикладати максимум м'язових зусиль для підтримки робочої пози плавця.

22. Встановіть правильну послідовність вивчення ковзань:

- 1) ковзання, відштовхуючись від дна;
- 2) ковзання, відштовхуючись від борту;
- 3) імітація положення ковзання на суші;
- 4) лежання на воді в положенні ковзання.

23. Встановіть правильну послідовність вивчення видихів у воду:

- 1) ковзання з видихом у воду;
- 2) видихи над водою в положенні стоячи в нахилі;
- 3) видихи у воду при зануренні до рівня носа;
- 4) видихи у воду при повному зануренні під воду.

24. Вкажіть правильну послідовність навчання стрибкам у воду:

- 1) стрибки вниз головою з положення стоячи на бортику;
- 2) спади у воду вниз головою з положення стоячи на бортику;
- 3) спади у воду вниз головою з положення сидячи на бортику;
- 4) стрибки у воду ногами вниз з положення сидячи на бортику.

25. Вкажіть основні напрями, за якими виробляється вдосконалення техніки плавання:

- 1) поліпшення узгодження рухів рук, ніг і дихання;
- 2) вироблення глибокого і ритмічного дихання;

- 3) збільшення опору води тілу плавця;
- 4) зменшення тягових зусиль гребків.

26. До основних способів виправлення помилок при навчанні плаванню відносяться:

- 1) систематичне повторення навчального матеріалу;
- 2) застосування підготовчих вправ;
- 3) застосування вправ без зміни вихідних положень;
- 4) виконання вправ без зміни умов.

27. Положення тіла визначається кутом атаки (градусів):

- 1) від 2 до 8°;
- 2) від 1 до 6°;
- 3) від 4 до 10°;
- 4) від 3 до 12°.

28. Коливання тіла при плаванні відбувається вздовж осі:

- 1) поздовжньої;
- 2) попередньо-задньої;
- 3) поперечної;
- 4) похилої.

29. Рівень води. Голова опущена у воду до:

- 1) брів;
- 2) маківки;
- 3) волосся;
- 4) вух.

30. Рухи ногами плавець виконує по черзі: знизу – вгору та згори – вниз. При цьому ноги:

- 1) згинає в русі згори – вниз;
- 2) згинає в русі знизу – вгору;
- 3) тримає прямими;
- 4) постійно зігнуті.

31. У русі рук виокремлюють фазу входу руки у воду. Рука входить у воду:

- 1) біля повздовжньої осі тіла та дещо всередину;
- 2) між повздовжньою віссю тіла та паралельною лінією, проведеною через плечовий суглоб;
- 3) опускається у воду навпроти однойменного плечового суглоба та дещо назовні;
- 4) біля поперечної осі тіла.

32. У фазі «захвату» рука рухається:

- 1) уперед – униз, кисть розвернута долонею назовні;
- 2) уперед, повністю випрямлена в ліктьовому суглобі;

- 3) уперед – униз – назовні;
- 4) уперед – назовні, під однойменним плечем.

33. У фазі «підтягування» рука рухається:

- 1) прямо, вниз – назад;
- 2) униз – усередину – назад, згинаючись у ліктьовому суглобі до кута 90-120°;
- 3) назад, під повздовжньою віссю тіла, максимально згинаючись у ліктьовому суглобі (кут 60-90°);
- 4) назад – назовні, до стегна.

34. Відштовхування. Рука виконує рух:

- 1) назад – угору, трохи назовні, майже повністю розгинаючись у ліктьовому суглобі;
- 2) пряма, назад – назовні, під животом і тазом;
- 3) назад – угору до таза, дещо розгинаючись у ліктьовому суглобі;
- 4) назад – угору, назовні до тазу.

35. Кінець гребка та вихід руки із води:

- 1) над поверхнею води з'являються лікоть, передпліччя та кисть. Кисть біля стегна за лінією таза;
- 2) гребок закінчується прямою рукою біля стегна, дещо назовні;
- 3) гребок закінчується біля таза. Рука виходить із води у послідовності: лікоть, передпліччя, кисть;
- 4) гребок закінчується біля ребер. Рука виходить із води у послідовності: лікоть, передпліччя, кисть.

36. Рух рукою над водою:

- 1) пряма, розслаблена, маховим рухом з прискоренням;
- 2) енергійно, з прискоренням, кисть високо над водою;
- 3) вільно зігнута в ліктьовому суглобі, розслаблена.
- 4) пряма, напружена, кисть високо над водою.

37. Вдих виконується в бік руки, яка виконує:

- 1) захват;
- 2) рух руки над водою;
- 3) відштовхування;
- 4) вхід руки у воду.

40. Узгодження рухів рук:

- 1) одна рука виконує захват, друга – відштовхування;
- 2) одна рука виконує захват, друга – рух руки над водою;
- 3) одна рука виконує підтягування, друга – відштовхування;
- 4) одна рука виконує підтягування, друга – вхід руки у воду.

41. Відзначте твердження, які відповідають правильному положенню тіла в способі плавання кроль на грудях:

- 1) голова утримується на горизонтальній осі тіла;

2) плечі обертаються вправо і вліво відносно поздовжньої осі тіла;

3) кут атаки складає 6-8°;

4) високе положення голови.

42. Під час плавання способом кроль на грудях ноги виконують:

1) поперемінні зустрічні рухи зверху і вниз;

2) одночасні рухи зверху і вниз;

3) почергові рухи зверху і вниз;

4) почергові рухи зверху – всередину – вниз.

45. Робочий рух ногою в способі плавання кроль на грудях виконується:

1) униз;

2) угору;

3) усередину;

4) назовні.

46. Рух рукою в способі плавання кроль на грудях здійснюється за фазами в наступній послідовності:

1) захват, підтягування, відштовхування, вихід руки з води, рух руки над водою, вхід руки у воду;

2) вихід руки з води, захват, відштовхування, підтягування, рух руки над водою, вхід руки у воду;

3) підтягування, захват, відштовхування, вихід руки з води, рух руки над водою, вхід руки у воду;

4) захват, рух руки над водою, підтягування, вихід руки з води, відштовхування, вхід руки у воду.

47. При виконанні фази захвату в способі плавання кроль на грудях рука починає робочий рух у напрямі:

1) уперед – униз і дещо вбік;

2) назад – униз і дещо вбік;

3) уперед – униз і трохи всередину;

4) назад – униз і трохи всередину.

48. На початок фази «підтягування» рука в способі плавання кроль на грудях зігнута в ліктьовому суглобі до кута:

1) 130-150°;

2) 150-170°;

3) 110-130°;

4) 90-100°.

49. До кінця фази «підтягування» рука в способі плавання кроль на грудях зігнута в ліктьовому суглобі до кута:

1) 90-100°;

2) 130-150°;

- 3) 150-170°;
- 4) 110-130°.

50. При виконанні фази відштовхування в способі плавання кроль на грудях кисть рухається:

- 1) під животом і тазом спереду – назад і трохи назовні;
- 2) під животом і тазом спереду – назад і дещо всередину;
- 3) під животом і тазом ззаду – вперед і трохи назовні;
- 4) під животом і тазом ззаду – вперед і дещо всередину.

51. Вихід руки з води в способі плавання кроль на грудях здійснюється в наступній послідовності:

- 1) лікоть, передпліччя, кисть;
- 2) кисть, передпліччя, лікоть;
- 3) лікоть, кисть, передпліччя;
- 4) плече, лікоть, кисть.

52. У способі плавання кроль на грудях для вдиху голова повертається вбік:

- 1) при вході у воду долоні руки, протилежної стороні вдиху;
- 2) під час виконання захвату рукою, протилежною стороні вдиху;
- 3) при виході з води долоні руки, протилежної стороні вдиху;
- 4) під час виконання підтягування рукою, протилежною стороні вдиху.

53. У спринті оптимальним узгодженням рухів при плаванні кролем на грудях є наступний варіант:

- 1) шестиударний кроль;
- 2) чотириударний кроль;
- 3) двоударний кроль;
- 4) не має значення.

54. Стартовий стрибок здійснюється за фазами в наступній послідовності:

- 1) замах із підсідом, відштовхування з махом руками, політ, вхід у воду, ковзання і вихід на поверхню;
- 2) відштовхування з махом руками, замах із підсідом, політ, вхід у воду, ковзання і вихід на поверхню;
- 3) замах із підсідом, відштовхування з махом руками, політ, вхід у воду, вихід на поверхню і ковзання;
- 4) замах із підсідом, відштовхування з махом руками, політ, ковзання, вхід у воду і вихід на поверхню.

55. Під час виконання фази польоту в стартовому стрибку тіло спортсмена:

- 1) залишається витягнутим, його м'язи оптимально напружені;
- 2) залишається витягнутим, його м'язи розслаблені;

- 3) згинається в тазостегнових суглобах;
- 4) прогинається в поперековому відділі.

56. Фаза ковзання в стартовому стрибку здійснюється на глибині:

- 1) 50 см;
- 2) 70 см;
- 3) 30 см;
- 4) 90 см.

57. Швидкісний «сальто» в способі плавання кроль на грудях здійснюється за фазами в наступній послідовності:

- 1) підпливання, обертання, відштовхування, ковзання і вихід;
- 2) підпливання, відштовхування, обертання, ковзання і вихід;
- 3) підпливання, обертання, відштовхування, вихід і ковзання;
- 4) підпливання, відштовхування, обертання, вихід і ковзання.

58. На початок фази відштовхування в швидкісному повороті сальто спортсмен знаходиться в положенні:

- 1) на боці, руки спрямовані вперед;
- 2) на грудях, руки спрямовані вперед;
- 3) на спині, руки спрямовані вперед;
- 4) на боці, руки знаходяться біля стегон;
- 5) на грудях, руки знаходяться біля стегон;
- 6) на спині, руки знаходяться біля стегон.

59. Встановіть правильну послідовність вирішення завдань при навчанні способу плавання кроль на грудях:

- 1) вивчення рухів ніг;
- 2) вивчення рухів рук;
- 3) вивчення положення тіла;
- 4) вивчення узгодження рухів рук і ніг.

60. Вкажіть правильну послідовність навчання рухам рук у плаванні способом кроль на грудях:

- 1) рухи руками в ходьбі по дну;
- 2) плавання за допомогою почергових гребків руками;
- 3) плавання за допомогою попереми́нних гребків руками;
- 4) рухи руками стоячи в нахилі вперед у воді.

61. Вкажіть правильну послідовність вивчення рухів ніг у плаванні способом кроль на грудях:

- 1) плавання за допомогою ніг з опорою;
- 2) рухи ногами кроль з опорою руками на бортик;
- 3) імітація рухів ніг в упорі сидячи ззаду на суші;
- 4) плавання за допомогою ніг із різним положенням рук.

62. Вкажіть правильну послідовність навчання узгодженню рухів рук і ніг у способі плавання кроль на грудях:

- 1) плавання за допомогою рухів ніг і правої (лівої) руки;
- 2) імітація рухів правої (лівої) руки в ходьбі на місці на суші;
- 3) плавання за допомогою рухів ніг і почергових гребків руками;
- 4) плавання за допомогою рухів ніг і поперемінних рухів руками.

63. Вкажіть правильну послідовність навчання диханню в способі плавання кроль на грудях:

- 1) плавання за допомогою рук і дихання;
- 2) плавання за допомогою рук, ніг і дихання;
- 3) імітація рухів рук і дихання на суші;
- 4) вдихи і видихи у воду з поворотом голови вправо і вліво стоячи в нахилі.

64. При плаванні кролем відбувається коливання тіла навколо осі:

- 1) поздовжньої;
- 2) поперечної;
- 3) передньої – задньої;
- 4) похилої.

65. Положення голови під час плавання кролем на грудях:

- 1) незначні коливання разом з коливанням тіла;
- 2) порівняно стабільне, підборіддя притиснуте до грудей;
- 3) голова наполовину занурена у воду (вуха у воді);
- 4) підборіддя знаходиться майже біля грудей, рівень води проходить біля вух. Голова у воді лежить нерухомо.

66. Активні рухи ногами згори донизу та знизу вгору при плаванні кролем здійснюються:

- 1) прямими ногами;
- 2) ноги згинаються у русі знизу – вгору;
- 3) ноги згинаються у русі згори – вниз;
- 4) напівзігнутими ногами.

67. Амплітуда рухів і міра згинання ніг у колінних суглобах в робочій фазі порівняно із способом кроль на грудях:

- 1) більші;
- 2) менші;
- 3) ті самі;
- 4) в залежності від техніки плавання.

68. При вході руки у воду вона:

- 1) рухається на лінії плеча і дещо назовні;
- 2) пряма, дещо назовні від повздовжньої осі тіла;

- 3) трохи зігнута всередину від поздовжньої осі;
- 4) рухається на лінію, що проходить через однойменний плечовий суглоб і паралельно до поздовжньої осі тулуба.

69. Рука входить у воду:

- 1) тильним боком кисті(долонею вгору);
- 2) кисть у вертикальній площині, великим пальцем донизу;
- 3) долонею назовні (мізинцем донизу);
- 4) довільно.

70. Відзначте твердження, які відповідають правильному положенню тіла в способі плавання кроль на спині:

- 1) плечі знаходяться дещо вище за таз і голову;
- 2) коливання тіла відносно подовжньої осі 30-35°;
- 3) кут атаки складає 8-10°;
- 4) коливання тіла відносно подовжньої осі 40-45°.

71. Основна роль рухів ногами під час плавання кролем на спині:

- 1) утримати тіло спортсмена в обтічному положенні;
- 2) ослабити окремі фази гребка руками;
- 3) зрівноважити коливання тіла;
- 4) створити пересувну силу або силу тяги.

72. Робочий рух ногою в способі плавання кроль на спині виконується:

- 1) униз;
- 2) угору;
- 3) униз та вгору;
- 4) униз та всередину.

73. Підготовчий рух ногою в способі плавання кроль на спині можна вважати закінченим, коли кут між передньою поверхнею гомілки і стопи і горизонтальної складової досягне приблизно:

- 1) 45°;
- 2) 90°;
- 3) 15°;
- 4) 60°.

74. При виконанні фази захвату в способі плавання кроль на спині рука починає робочий рух у напрямі:

- 1) уперед – униз і дещо назовні;
- 2) назад – униз і дещо назовні;
- 3) уперед – униз і дещо всередину;
- 4) назад – униз і дещо всередину.

75. При виконанні фази підтягування в способі плавання кроль на спині кисть рухається:

- 1) назад і вгору;

- 2) назад і вниз;
- 3) уперед і вгору;
- 4) уперед і вниз.

76. До кінця фази «підтягування» рука в способі плавання кроль на спині зігнута в ліктьовому суглобі до кута:

- 1) 75-110°;
- 2) 130-145°;
- 3) 145-160°;
- 4) 110-130°.

77. Відзначте твердження, які відповідають правильному виконанню фази відштовхування рукою в способі плавання кроль на спині:

- 1) кисть рухається по криволінійній траєкторії до повного випрямлення руки в ліктьовому суглобі;
- 2) кисть рухається по прямолінійній траєкторії до повного випрямлення руки в ліктьовому суглобі;
- 3) відштовхування завершується рухом кисті, що рухається, назад – униз;
- 4) відштовхування завершується рухом кисті, що рухається, вперед-униз-назовні.

78. Відзначте твердження, які відповідають правильному виконанню фази виходу руки з води в способі плавання кроль на спині:

- 1) вихід здійснюється порівняно швидким, але плавним рухом;
- 2) вихід здійснюється повільним і різким рухом;
- 3) кисть виходить із води великим пальцем угору;
- 4) кисть виходить із води мізинцем угору.

79. Рух руки над водою в способі плавання кроль на спині виконується:

- 1) у вертикальній площині;
- 2) із прискоренням до моменту входу у воду;
- 3) напруженою рукою;
- 4) у горизонтальній площині.

80. Рука в способі плавання кроль на спині входить у воду:

- 1) близько до подовжньої осі тіла;
- 2) навпроти протилежного плечового суглоба;
- 3) близько до голови;
- 4) навпроти однойменного плечового суглоба.

81. У способі плавання кроль на спині вдих найчастіше виконується:

- 1) у кінці руху руки над водою і входу у воду;

- 2) у середині руху руки над водою;
- 3) не має значення;
- 4) під час виходу руки з води.

82. Оптимальним узгодженням рухів при плаванні кролем на спині є наступний варіант:

- 1) шестиударний кроль;
- 2) чотириударний кроль;
- 3) двоударний кроль;
- 4) не має значення.

83. При виконанні фази відштовхування з махом руками в старті при плаванні кролем на спині плавець виконує:

- 1) енергійний рух верхньою частиною тулуба вперед-трохи вгору;
- 2) енергійний рух верхньою частиною тулуба назад – трохи вгору;
- 3) потужне відштовхування ногами і швидкий мах руками вперед – угору – назад;
- 4) потужне відштовхування ногами і швидкий мах руками назад – угору – убік.

84. Під час виконання фази польоту в старті з води при плаванні кролем на спині плавець знаходиться в наступному положенні:

- 1) витягується, прогинає тулуб і закидає голову назад;
- 2) згинає тулуб і закидає голову назад;
- 3) витягується, прогинає тулуб і нахиляє голову вперед;
- 4) згинає тулуб і руки залишаються біля стегон.

85. Під час входу у воду в старті з води при плаванні кролем на спині тіло плавця знаходиться:

- 1) в обтічному положенні, м'язи напружені;
- 2) тіло пряме, м'язи напружені;
- 3) у зігнутому положенні, м'язи розслаблені;
- 4) у зігнутому положенні, м'язи напружені.

86. Швидкісний оберт «перекидом» при плаванні на спині здійснюється за фазами в наступній послідовності:

- 1) підпливання, обертання, відштовхування, ковзання і вихід;
- 2) підпливання, відштовхування, обертання, ковзання і вихід;
- 3) підпливання, обертання, відштовхування, вихід і ковзання;
- 4) підпливання, відштовхування, обертання, вихід і ковзання.

87. На початок фази відштовхування в швидкісному оберті перекидом при плаванні кролем на спині спортсмен знаходиться в положенні:

- 1) на боці, руки спрямовані вперед;

- 2) на грудях, руки спрямовані вперед;
- 3) на спині, руки спрямовані вперед;
- 4) на боці, руки знаходяться біля стегон.

88. Відзначте твердження, які відповідають правильному положенню тіла в способі плавання брас:

- 1) голова занурена у воду, погляд спрямований униз – уперед;
- 2) верхня частина тулуба спортсмена виконує активні рухи вгору і вниз по пологій хвилеподібній траєкторії;
- 3) при захваті води руками положення тіла найменш обтічне;
- 4) у момент завершення відштовхування руками відмічається найменша величина кута атаки тіла.

89. При плаванні способом брас ноги виконують:

- 1) одночасні рухи;
- 2) симетричні рухи;
- 3) почергові рухи;
- 4) поперемінні рухи.

90. Під час робочого руху ногами в способі плавання брас стопи рухаються:

- 1) назад – назовні, а потім назад – усередину;
- 2) назад – усередину, а потім назад – назовні;
- 3) назад – назовні, а стопи всередину;
- 4) назад – усередину, а стопи назовні.

91. Підготовчий рух ногами в способі плавання брас виконується:

- 1) за рахунок згинання ніг у колінних і тазостегнових суглобах;
- 2) за рахунок випрямлення ніг у колінних і тазостегнових суглобах;
- 3) за рахунок ковзання вперед;
- 4) за рахунок поперемінної роботи ніг.

92. Рух руками в способі плавання брас здійснюється за фазами в наступній послідовності:

- 1) захват, підтягування, відштовхування, виведення рук уперед;
- 2) підтягування, захват, відштовхування, виведення рук уперед;
- 3) захват, відштовхування, підтягування, виведення рук уперед;
- 4) виведення рук уперед, підтягування, відштовхування, захват.

93. При виконанні фази захвату в способі плавання брас руки починають робочий рух у напрямі:

- 1) уперед і дещо в сторони;
- 2) назад і дещо в сторони;
- 3) уперед і трохи всередину;
- 4) назад і трохи всередину.

94. При виконанні фази підтягування в способі плавання брас руки рухаються в напрямі:

- 1) назад – униз – у сторону;
- 2) уперед – униз – у сторону;
- 3) назад – униз і дещо всередину;
- 4) уперед – униз і дещо всередину.

95. До кінця фази «підтягування» руки в способі плавання брас зігнуті в ліктьовому суглобі до кута:

- 1) близько 120°;
- 2) близько 90°;
- 3) близько 150°;
- 4) близько 70°.

96. Відзначте твердження, які відповідають правильному виконанню фази відштовхування руками в способі плавання брас:

- 1) кисті і лікті прямують всередину – вперед до середньої лінії тіла;
- 2) плавець енергійним приведенням плечей всередину виштовхує себе вперед і трохи вгору;
- 3) кисть і передпліччя зберігають горизонтальне положення по відношенню до поверхні води;
- 4) до кінця фази кисті з'єднуються під підборіддям, лікті наближаються до тулуба.

97. Вдих у способі плавання брас виконується:

- 1) під час завершення фази відштовхування руками;
- 2) під час виконання фази захвату руками;
- 3) під час завершення фази виведення рук уперед;
- 4) під час виконання фази підтягування руками.

98. У способі плавання брас рухи в циклі починаються:

- 1) із рухів руками: виконуються захват і підтягування;
- 2) із рухів ногами: виконується підготовчий рух;
- 3) із виконання дихання та роботи ніг;
- 4) із рухів руками, коли виконується відштовхування.

99. У способі плавання брас ноги виконують підготовчий рух:

- 1) в останній третині фази відштовхування руками;
- 2) під час виконання фази захвату руками;
- 3) в останній третині фази підтягування руками;
- 4) після закінчення роботи рук.

100. У способі плавання брас фаза ковзання в стартовому стрибку здійснюється на глибині:

- 1) 40-50 см;
- 2) 60-70 см;

- 3) 30-40 см;
- 4) 70-80 см.

101. У способі плавання брас фаза ковзання і виходу на поверхню в стартовому стрибку здійснюється:

- 1) за допомогою ковзання і гребка руками до стегон, другого ковзання і виведення рук уперед з рухом ніг;
- 2) за допомогою енергійних рухів ногами і одного гребка руками;
- 3) за допомогою ковзання, руху ногами, другого ковзання і виведення рук уперед;
- 4) за допомогою енергійних рухів ногами і двох гребків руками.

102. Поворот «маятником» здійснюється за фазами в наступній послідовності:

- 1) підпливання, обертання, відштовхування, ковзання і вихід;
- 2) підпливання, відштовхування, обертання, ковзання і вихід;
- 3) підпливання, обертання, відштовхування, вихід і ковзання;
- 4) підпливання, відштовхування, обертання, вихід і ковзання.

103. Фаза обертання в простому повороті «маятником» виконується:

- 1) у похилій площині;
- 2) у вертикальній площині;
- 3) у горизонтальній площині;
- 4) довільно.

104. Необхідна мінімальна глибина басейну для проведення змагань становить:

- 1) 0,8 м;
- 2) 1 м;
- 3) 1,2 м;
- 4) 1,5 м.

105. Плавальні доріжки для проведення змагань повинні мати ширину:

- 1) 1,5 м із двома вільними просторами шириною 0,2 м зі сторони першої і останньої доріжок;
- 2) 2-2,5 м із двома вільними просторами шириною 0,3 м з боку першої і останньої доріжок;
- 3) 2-2,5 м із двома вільними просторами шириною 0,2 м з боку першої і останньої доріжок;
- 4) 1 м із двома вільними просторами шириною 0,2 м з боку першої і останньої доріжок.

106. Максимальний рівень нахилу стартової тумбочки повинен становити:

- 1) не більше 5°;

- 2) не більше 10°;
- 3) не більше 12°;
- 4) не більше 15°.

107. Висота стартових тумбочок над рівнем води повинна становити:

- 1) 0,3-0,6 м;
- 2) 0,5-0,75 м;
- 3) 0,75-1 м;
- 4) більше 1 м.

108. Нумерація доріжок здійснюється:

- 1) зліва направо, якщо стояти лицем до дистанції від стартового кінця;
- 2) справа наліво, якщо стояти лицем до дистанції від стартового кінця;
- 3) справа наліво, якщо стояти лицем до дистанції від поворотного кінця;
- 4) зліва направо, якщо стояти лицем до дистанції від поворотного кінця.

109. Показчики для поворотів на спині розміщуються на відстані:

- 1) 7 м від кожного кінця басейну;
- 2) 6 м від кожного кінця басейну;
- 3) 5 м від кожного кінця басейну;
- 4) 3 м від кожного кінця басейну.

110. Фальшстартовий шнур розміщується на відстані:

- 1) 5 м від стартового кінця басейну;
- 2) 12,5 м від стартового кінця басейну;
- 3) 10 м від стартового кінця басейну;
- 4) 15 м від стартового кінця басейну.

111. Середня лінія розмітки на дні 25-метрового басейну має довжину:

- 1) 21 м;
- 2) 22 м;
- 3) 23 м;
- 4) 24 м.

112. До обов'язків рефері входить:

- 1) затвердження суддів, контроль і керівництво суддями;
- 2) забезпечення своєчасного виходу учасників до місця старту;
- 3) ведення списків встановлених рекордів;
- 4) інструктаж суддів стосовно всіх спеціальних правил;
- 5) уживання заходів щодо забезпечення безпеки учасників і глядачів.

113. Рефері має право:

- 1) уносити до розкладу змагань зміни, що стосуються положення про змагання;
- 2) виносити ухвали по всіх протестах, що стосуються змагань;
- 3) скасувати рішення суддів;
- 4) прийняти остаточне рішення стосовно порядку приходу учасників до фінішу.

114. Дискваліфікувати плавця за порушення правил старту може:

- 1) рефері;
- 2) стартер;
- 3) суддя при учасниках;
- 4) суддя з техніки плавання.

115. Під час подачі сигналу стартер повинен знаходитись:

- 1) на боковій стороні басейну на стартовій лінії;
- 2) на боковій стороні басейну приблизно за 10 м від лінії старту;
- 3) на боковій стороні басейну приблизно за 5 м від стартової лінії;
- 4) на боковій стороні басейну на серединній лінії.

116. Суддя при учасниках:

- 1) стежить за стартом учасників;
- 2) завіряє підписані рефері результати;
- 3) перевіряє готовність плавців і суддів до старту і жестом витягнутої до стартера руки показує, що плавці знаходяться тепер під його контролем;
- 4) забезпечує своєчасний вихід учасників змагань до місця старту.

117. Судді на поворотах повинні стежити за дотриманням відповідних правил повороту:

- 1) від початку останнього гребка руками перед торканням до завершення першого гребка руками після повороту;
- 2) від початку останнього гребка руками перед торканням до початку першого гребка руками після повороту;
- 3) від завершення останнього гребка руками перед торканням до початку першого гребка руками після повороту;
- 4) від завершення останнього гребка руками перед торканням до завершення першого гребка руками після повороту.

118. Кожен суддя на повороті на дистанціях 800 і 1500 метрів повинен давати попереджувальний сигнал, коли плавцеві залишається плисти до фінішу:

- 1) дві довжини басейну;

- 2) одну довжину басейну;
- 3) чотири довжини басейну;
- 4) у всіх випадках.

119. Судді з техніки плавання повинні повідомляти про порушення правил техніки плавання:

- 1) на підписаних бланках із вказівкою запливу, номера доріжки, прізвища плавця і характеру порушення – в секретаріат;
- 2) на підписаних бланках із вказівкою запливу, номера доріжки, прізвища плавця і характеру порушення – рефері;
- 3) на підписаних бланках із вказівкою запливу, номера доріжки, прізвища плавця і характеру порушення – старшому судді на фініші;
- 4) на підписаних бланках із вказівкою запливу, номера доріжки, прізвища плавця і характеру порушення – судді при учасниках.

120. До обов'язків старшого секундометриста входить:

- 1) збір карток із зафіксованим часом від кожного секундометриста;
- 2) перевірка або запис офіційного часу на картці для кожного учасника;
- 3) призначення секундометристів на кожен доріжку;
- 4) визначення порядку приходу учасників до фінішу.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання плавання»*

1.	3)	21.	3)	41.	1)	61.	4)	81.	1)	101.	2)
2.	2)	22.	1), 2), 3), 4)	42.	1)	62.	2)	82.	1)	102.	2)
3.	2)	23.	1), 2), 3), 4)	43.	1)	63.	1)	83.	3)	103.	2)
4.	1)	24.	1), 3), 4), 5)	44.	4)	64.	4)	84.	4)	104.	2)
5.	1)	25.	1)	45.	1)	65.	3)	85.	2)	105.	4)
6.	3)	26.	2)	46.	1)	66.	2)	86.	1)	106.	4)
7.	1)	27.	2)	47.	2)	67.	1)	87.	1)	107.	1)
8.	4)	28.	1)	48.	2)	68.	2)	88.	1)	108.	1)
9.	5)	29.	3)	49.	1)	69.	1)	89.	1)	109.	1)
10.	1)	30.	1)	50.	1)	70.	1)	90.	3)	110.	2)
11.	4)	31.	2)	51.	1)	71.	1)	91.	1)	111.	3)
12.	6)	32.	1)	52.	1)	72.	1)	92.	1)	112.	4)
13.	5)	33.	2)	53.	1)	73.	1)	93.	2)	113.	4)
14.	1), 2), 3), 4)	34.	1)	54.	1)	74.	3)	94.	1)	114.	1)
15.	1), 2), 3), 4)	35.	1)	55.	1), 2), 3), 4)	75.	1)	95.	3)	115.	2)
16.	4)	36.	3)	56.	1), 2), 3), 4)	76.	4)	96.	1)	116.	3)
17.	4)	37.	2)	57.	1), 2), 3), 4)	77.	2)	97.	1)	117.	2)
18.	1), 2), 3), 4)	38.	1)	58.	1), 2), 3), 5)	78.	1)	98.	1)	118.	3)
19.	1)	39.	2)	59.	1), 2), 3), 4)	79.	3)	99.	1)	119.	1)
20.	1), 2), 3), 4)	40.	1)	60.	1)	80.	1)	100.	1)	120.	3)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР – БАСКЕТБОЛ»

1. Гра в баскетбол складається із:

- 1) чотирьох періодів по 10 хвилин;
- 2) чотирьох періодів по 12 хвилин;
- 3) двох періодів по 20 хвилин;
- 4) двох періодів по 22 хвилини.

2. Переможець гри визначається за:

- 1) сумою влучених до кошика м'ячів;
- 2) за кількістю забитих м'ячів;
- 3) за кількістю забитих м'ячів у кожній чверті;
- 4) за кількістю забитих м'ячів у кожній половині гри.

3. Яким чином визначають переможця гри, якщо четверта чверть закінчилася із нічийним рахунком?

- 1) призначаються штрафні кидки;
- 2) фіксується нічийний рахунок;
- 3) призначається додатковий період;
- 4) жеребкуванням.

4. Кількість заміन гравців по ходу гри:

- 1) не обмежена під час всієї гри;
- 2) не обмежена, але тільки тоді, коли команда володіє м'ячем;
- 3) відбувається тільки тоді, коли команда програє;
- 4) не більше 5 замін у кожній чверті.

5. У яких випадках фол, який здійснено проти гравця, що не виконує атаку кільця, буде покарано пробиттям двох штрафних кидків?

- 1) якщо це центровий гравець;
- 2) якщо фол здійснено на останній хвилині чверті гри;
- 3) якщо рахунок гри рівний;
- 4) якщо команда в даній чверті гри набрала понад 4 командних фоли.

6. За фол, що скоєно проти гравця, який виконував атаку кільця 3-очковим кидком і внаслідок фолу не влучив до кошика, призначається таке покарання:

- 1) пробивання двох штрафних кидків;
- 2) пробивання трьох штрафних кидків;

- 3) пробивання одного штрафного кидка;
- 4) дискваліфікація гравця.

7. Якщо одна із команд не з'явилася на гру в призначений час, то:

- 1) їй зараховується поразка з рахунком 0:20;
- 2) їй зараховується поразка з рахунком 0:2;
- 3) її чекають 15 хвилин; якщо команда не з'являється, їй зараховують поразку з рахунком 0:20;
- 4) її чекають 5 хвилин; якщо команда не з'являється, їй зараховують поразку з рахунком 0:20.

8. Правило 3 секунд – гравець команди нападу не має права знаходитися в 3-секундній зоні більш 3-х секунд:

- 1) тільки коли гравець знаходиться з м'ячем;
- 2) тільки коли гравець знаходиться без м'яча;
- 3) тільки коли гравець знаходиться із м'ячем і м'яч знаходиться у передовій зоні;
- 4) тільки коли гравець знаходиться без м'яча і м'яч знаходиться у передовій зоні.

9. Радіус тричкової дуги складає:

- 1) 6 м 75 см;
- 2) 5 м 80 см;
- 3) 6 м 25 см;
- 4) 7 м 05 см.

10. Гра баскетбол була винайдена у:

- 1) 1780р.;
- 2) 1870р.;
- 3) 1891р.;
- 4) 1902р.

11. Чи ставала чоловіча або жіноча збірна України з баскетболу коли-небудь чемпіонами Європи, світу або Олімпійських ігор?

- 1) ні;
- 2) так;
- 3) тільки у складі збірної команди СНГ;
- 4) тільки окремі гравці.

12. В класифікації техніки баскетболу виділяють:

- 1) розділи і прийоми;
- 2) групи і способи;
- 3) умови виконання і варіанти;
- 4) усі вищезгадані.

13. За дальністю передачі м'яча в баскетболі поділяються на:

- 1) дуже близькі;
- 2) близькі;
- 3) середні;
- 4) дальні;
- 5) дуже дальні.

14. До основних приймів техніки володіння м'ячем у нападі відносять:

- 1) ловлю м'яча;
- 2) передачу м'яча;
- 3) ведення м'яча;
- 4) кидки м'яча;
- 5) блокування кидка;
- 6) перехоплення м'яча.

15. До основних приймів техніки переміщення у нападі відносять:

- 1) переміщення у захисній стійці;
- 2) біг;
- 3) ходьбу;
- 4) зупинки;
- 5) повороти.

16. Зупинки в баскетболі бувають:

- 1) стрибком на одну ногу;
- 2) стрибком;
- 3) одним кроком;
- 4) двома кроками.

17. За характером переміщення гравця кидки бувають:

- 1) у русі;
- 2) у стрибку;
- 3) з місця;
- 4) з відскоком від щита.

18. У вихідному положенні при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей кисті на м'яч накладені зверху – збоку, а пальці, крім великого, спрямовані:

- 1) угору;
- 2) донизу;
- 3) уперед;
- 4) назад.

19. При виконанні ведення м'яча кисть на м'яч накладається:

- 1) зверху;

- 2) зверху – збоку;
- 3) збоку;
- 4) знизу;
- 5) ззаду;
- 6) зверху – ззаду.

20. При виконанні ведення м'яча можна взяти м'яч до рук і потім:

- 1) знову повести;
- 2) зробити подвійний крок;
- 3) вистрибнути та виконати кидок;
- 4) покотити м'яч, контролюючи його.

21. У вихідному положенні при виконанні кидка однією рукою з місця зверху:

- 1) м'яч лежить на кисті;
- 2) пальці широко розставлені;
- 3) рука зігнута у лікті;
- 4) лікоть під м'ячем і спрямований на кошик.

22. При переміщенні у захисній стійці допускаються:

- 1) підскоки;
- 2) перехрещення ніг;
- 3) стрибки;
- 4) жодне із переліченого.

23. При виконанні ведення м'яча в русі висота відскоку не повинна бути:

- 1) вище рівня колін;
- 2) вище рівня поясу;
- 3) вище рівня грудей;
- 4) вище рівня плечей.

24. У класифікації тактики баскетболу виділяють:

- 1) розділи і прийоми;
- 2) групи і способи;
- 3) умови виконання і варіанти;
- 4) усі вищезгадані.

25. Стрімкий та позиційний напад відносять до:

- 1) індивідуальних дій;
- 2) групових дій;
- 3) командних дій;
- 4) жодного з перелічених.

26. Групові тактичні дії в захисті бувають:

- 1) індивідуальні;

- 2) у парах;
- 3) у трійках;
- 4) командні.

27. Концентрований захист у баскетболі передбачає:

- 1) активні дії захисників на безпосередньо близькій відстані від щита;
- 2) протидії на своїй половині майданчика;
- 3) протидії по всьому майданчику;
- 4) протидії на половині поля суперника.

28. Види зонного концентрованого захисту:

- 1) 1-2-1;
- 2) 1-2-2-4
- 3) 2-3;
- 4) 3-2;
- 5). 1-2-2;
- 6). 2-1-2.

29. Концентрований захист може бути:

- 1) зонний;
- 2) особистий;
- 3) змішаний;
- 4) комбінований;
- 5) розріджений.

30. Стрімкий напад може розпочинатися:

- 1) підбором м'яча на своєму щиті і швидкою передачею;
- 2) підбором м'яча на щиті суперника;
- 3) перехватом м'яча;
- 4) швидким уведенням м'яча в гру.

31. Від кожної команди на майданчику грають:

- 1) по 4 баскетболісти;
- 2) по 5 баскетболістів;
- 3) по 6 баскетболістів;
- 4) по 3 баскетболісти.

32. М'яч, який влучив до кошика, може оцінюватися:

- 1) в одно очко;
- 2) у два очки;
- 3) у три очки;
- 4) в чотири очки.

33. Баскетболіст упродовж однієї гри має ліміт персональних фолів. Отримання скількох фолів позбавляє його права брати участь у грі?

- 1) 6;

- 2) 4;
- 3) 5;
- 4) 7.

34. Яким чином карається технічний фол?

- 1) дискваліфікацією гравця, який отримав технічний фол;
- 2) пробиванням двох штрафних кидків та володінням м'ячем;
- 3) пробиванням двох штрафних кидків;
- 4) пробиванням одного штрафного кидка та володінням м'ячем.

35. За фол, що скоєно проти гравця, який виконував атаку кільця та, незважаючи на фол, влучив у кошик, призначається таке покарання:

- 1) пробивання двох штрафних кидків;
- 2) пробивання трьох штрафних кидків;
- 3) пробивання одного штрафного кидка;
- 4) володіння м'ячем.

36. Правило 24 секунд – команда за 24 секунди повинна:

- 1) вивести м'яч із тилової зони;
- 2) виконати атаку кільця, за умови, що м'яч торкнеться кошика;
- 3) виконати атаку кільця;
- 4) зробити не менше 8 передач у передовій зоні.

37. Баскетбольний кошик знаходиться на висоті:

- 1) 2 м 70 см;
- 2) 2 м 90 см;
- 3) 3 м 05 см;
- 4) 2 м 95 см.

38. Перші відомості про гру, схожу на баскетбол, з'явилися у:

- 1) Канаді;
- 2) Пуерто-Ріко;
- 3) Мексиці;
- 4) Америці;
- 5) Єгипті;
- 6) Китаї.

39. Вага чоловічого баскетбольного м'яча:

- 1) 470-500 г;
- 2) 500-550 г;
- 3) 560-650 г;
- 4) 700-750 г;
- 5) 900-950 г;
- 6) 1200-1300 г.

40. Яка лінія ділить майданчик на передову і тилу зону?

- 1) лицьова;
- 2) бокова;

- 3) лінія штрафного кидка;
- 4) центральна.

41. У якій країні була винайдена гра баскетбол?

- 1) Канаді;
- 2) Росії;
- 3) Італії;
- 4) Америці;
- 5) Іспанії;
- 6) Китаї.

42. Гра в баскетбол включена до системи Олімпійських ігор із:

- 1) 1891 р.;
- 2) 1922 р.;
- 3) 1936 р.;
- 4) 1968 р.

43. Чемпіони останніх (Лондон 2012) Олімпійських ігор з баскетболу серед чоловіків:

- 1) Китай;
- 2) Аргентина;
- 3) Італія;
- 4) США;
- 5) Росія;
- 6) Іспанія.

44. Техніка нападу включає в себе тільки елементи:

- 1) передача м'яча;
- 2) пересування без м'яча;
- 3) виривання м'яча;
- 4) вибивання м'яча.

45. Вибивання, виривання, перехоплення, блокування – це елементи:

- 1) техніки пересування;
- 2) тактики захисту;
- 3) техніки володіння м'ячем;
- 4) техніки оволодіння м'ячем та протидії.

46. До прийомів техніки володіння м'ячем у нападі відносять:

- 1) ловлю м'яча;
- 2) передачу м'яча;
- 3) ведення м'яча;
- 4) кидок м'яча;
- 5) блокування кидка;
- 6) перехоплення м'яча.

47. Після зупинки кроками повороти можна виконувати, вибравши осьовою ногу, яка:

- 1) першою доторкнулась підлоги;
- 2) другою доторкнулась підлоги;
- 3) будь-яку ногу;
- 4) всі варіанти вірні.

48. До прийомів техніки переміщення у нападі відносять:

- 1) переміщення у захисній стійці;
- 2) біг;
- 3) ходьбу;
- 4) зупинки;
- 5) повороти.

49. При якій мінімальній кількості гравців суддя має право продовжувати гру:

- 1) 5 гравців;
- 2) 4 гравці;
- 3) 3 гравці;
- 4) 2 гравці.

50. При виконанні правою рукою дальньої передачі однією рукою від плеча вага тіла перенесена на:

- 1) ліву ногу, яка стоїть позаду;
- 2) праву ногу, яка стоїть позаду;
- 3) вага тіла розподілена на обидві ноги;
- 4) ноги знаходяться у паралельній стійці.

51. Визначення опорної ноги. Відмітте правильне твердження:

1) 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;

2) коли гравець оволодів м'ячем при знаходженні однієї ноги на підлозі, ця нога стає опорною, як тільки інша торкнеться підлоги;

3) гравець, який оволодів м'ячем, коли обидві ноги знаходяться на підлозі, може використовувати будь-яку з них як опорну; у момент переміщення однієї ноги інша стає опорною;

4) гравець, який оволодів м'ячем, коли одна нога знаходиться на підлозі, може вистрибнути з цієї ноги і приземлитися на обидві одночасно; в цьому випадку жодна не може бути опорною.

52. При виконанні кидка правою рукою з подвійного кроку другий крок виконується:

- 1) лівою ногою одночасно з махом правою угору;
- 2) правою ногою одночасно з махом лівою угору;

- 3) лівою ногою без маху правою угору;
- 4) правою ногою без маху правою угору.

53. Тактика нападу поділяється на:

- 1) індивідуальні дії;
- 2) групові дії;
- 3) командні дії;
- 4) взаємодії в трійках.

54. Види зонного розрідженого захисту:

- 1) 1-2-1;
- 2) 2-3;
- 3) 3-2;
- 4) 1-2-2;
- 5) 2-1-2.

55. Де розташовується гравець, який має ампула «центровий»?

- 1) на лінії штрафного кидка;
- 2) у 3-секундній зоні;
- 3) у куті майданчика;
- 4) по периметру 3-секундної зони.

56. У баскетболі існують такі ігрові ампула:

- 1) центровий;
- 2) захисник;
- 3) крайній захисник;
- 4) напівзахисник;
- 5) нападаючий.

57. Час на підготовку та проведення командою однієї атаки обмежений:

- 1) 8 секундами;
- 2) 10 секундами;
- 3) 24 секундами;
- 4) 30 секундами.

58. Чи може початися гра, коли одна із команд має тільки:

- 1) 4 гравців;
- 2) 3 гравців;
- 3) 7 гравців;
- 4) 5 гравців?

59. У яких випадках м'яч стає «живим»:

- 1) після влучного останнього штрафного кидка;
- 2) під час вкидання з-за меж майданчика м'яч знаходиться в розпорядженні гравця, що виконує вкидання;

- 3) під час спірного кидка м'яч відбитий одним із гравців;
- 4) коли м'яч перетне бічну лінію після вкидання з-за меж майданчика;
- 5) під час штрафного кидка суддя передає м'яч у розпорядження гравця, що виконує штрафний кидок.

60. Вага жіночого баскетбольного м'яча:

- 1) 560-650 г;
- 2) 510-560 г;
- 3) 480-510 г;
- 4) 450-480 г.

61. Технічним фолом може бути покараний:

- 1) тренер команди;
- 2) гравець команди, який знаходиться на лаві запасних;
- 3) гравець команди, який знаходиться на майданчику;
- 4) представник команди, який знаходиться на лаві запасних.

62. Засоби переміщень баскетболіста у нападі та захисті:

- 1) біг;
- 2) ловля;
- 3) ходьба;
- 4) стрибки;
- 5) повороти;
- 6) перехват;
- 7) приставний крок.

63. За фол, скоєний проти гравця, який виконував атаку кільця 2-очковим кидком і внаслідок фолу не влучив у кошик, призначається таке покарання:

- 1) пробивання двох штрафних кидків;
- 2) пробивання трьох штрафних кидків;
- 3) пробивання одного штрафного кидка;
- 4) укидання м'яча з-за бокової лінії.

64. На пробивання штрафного кидка гравець має:

- 1) 10 с.;
- 2) 8 с.;
- 3) 5 с.;
- 4) 3 с.;
- 5) 2 с.

65. Як покарання за фол, що скоєно в нападі, призначається:

- 1) пробиття двох штрафних кидків;
- 2) пробиття одного штрафного кидка;
- 3) пробиття двох штрафних кидків і додаткова атака;
- 4) передача м'яча іншій команді.

66. Відстань від лінії штрафного кидка до проекції баскетбольного щита на підлогу становить:

- 1) 4,6 м;
- 2) 5,8 м;
- 3) 6,25 м;
- 4) 7,1 м;
- 5) 3,6 м.

67. Жіночий баскетбол увійшов до системи Олімпійських ігор із:

- 1) 1891 р.;
- 2) 1922 р.;
- 3) 1936 р.;
- 4) 968 р.;
- 5) 1972 р.

68. Чемпіонками останніх Олімпійських ігор (Лондон, 2012) із баскетболу серед жінок стала команда:

- 1) Китаю;
- 2) Аргентини;
- 3) Австралії;
- 4) США;
- 5) Росії;
- 6) Латвії;
- 7) Бразилії.

69. При виконанні ведення м'яча кисть на м'яч накладається зверху-ззаду, а чотири пальці, крім великого, спрямовані:

- 1) убік від себе;
- 2) назад;
- 3) уперед;
- 4) убік до себе.

70. До елементів техніки оволодіння м'ячем у захисті відносять:

- 1) ловлю і передачу м'яча;
- 2) біг;
- 3) перехват;
- 4) виривання;
- 5) вибивання;
- 6) підбір м'яча на щиті;
- 7) ведення;
- 8) кидки.

71. За характером переміщення гравця передачі м'яча в баскетболі бувають:

- 1) на місці;

- 2) на одному рівні;
- 3) зустрічні;
- 4) у стрибку;
- 5) у русі;
- 6) із відскоком від підлоги.

72. Тактика захисту поділяється на:

- 1) індивідуальні дії;
- 2) групові дії;
- 3) командні дії;
- 4) особистий пресинг;
- 5) зонний пресинг.

73. Індивідуальні тактичні дії в захисті поділяються на:

- 1) дії проти гравця з м'ячем;
- 2) дії без м'яча;
- 3) дії проти гравця без м'яча;
- 4) дії з м'ячем.

74. Командна тактика нападу поділяється на:

- 1) позиційний напад;
- 2) груповий напад;
- 3) стрімкий напад;
- 4) індивідуальний напад.

75. Що означає правило 6 секунд у баскетболі?

- 1) гравець не може володіти м'ячем понад 6 секунд;
- 2) за цей час треба вивести м'яч із обмеженої зони;
- 3) за цей час треба попередити суддю про заміну;
- 4) такого правила немає.

76. Перші правила баскетболу склалися із:

- 1) 10 пунктів;
- 2) 13 пунктів;
- 3) 23 пунктів;
- 4) 29 пунктів;
- 5) 37 пунктів;
- 6) 44 пунктів.

77. Із якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика:

- 1) обов'язково з того місця, де м'яч перетнув лицьову лінію;
- 2) із-за бокової лінії навпроти того місця, де м'яч перетнув лицьову лінію;
- 3) із того місця, де м'яч перетнув лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трисекундної зони);
- 4) обов'язково з того місця, де м'яч перетнув лицьову лінію, крім місця безпосередньо за щитом.

78. Особистий захист у баскетболі передбачає:

- 1) персональну відповідальність кожного гравця команди за дії визначеного суперника;
- 2) відповідальність кожного з захисників за визначені зони майданчика;
- 3) підстрахування ближнього гравця;
- 4) використання елементів групового відбору м'яча.

79. До способів техніки володіння м'ячем у нападі відносять:

- 1) ловлю м'яча;
- 2) передачі;
- 3) ведення;
- 4) кидки;
- 5) блокування кидка;
- 6) перехоплення м'яча;
- 7) жоден із вищезгаданих.

80. Відмітьте основні технічні елементи гри в баскетбол, які потрібно розучувати вже на початковому етапі:

- 1) ведення м'яча;
- 2) кидки м'яча в кошик;
- 3) кидки в стрибку;
- 4) зонний захист;
- 5) передачі м'яча;
- 6) індивідуальний захист;
- 7) техніка пересування м'яча.

81. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?

- 1) під час виконання штрафних кидків;
- 2) коли гравець знаходиться в зоні штрафного кидка;
- 3) коли відбувається заміна гравців;
- 4) коли гравець, володіючи м'ячем, не виконує будь-яких ігрових дій;
- 5) під час уведення м'яча в гру з-за бокових та лицьових ліній.

82. Які з наведених порушень правил є технічним фолом?

- 1) гравець дражнить суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима;
- 2) гравець затримує гру, заважаючи супернику швидко вкинути м'яч;
- 3) гравець іде на контакт із суперником, не намагаючись зіграти в м'яч;
- 4) гравець використовує вислови чи жести, що носять образливий характер чи провокують глядачів.

83. Команда не з'явилась на гру. Через який термін після часу початку гри, зазначеного в розкладі, суддя повинен призначити поразку цій команді:

- 1) 30 хв.;
- 2) 5 хв.;
- 3) 15 хв.;
- 4) 45 хв.

84. Які дії є порушенням ведення м'яча?

- 1) ведення двома руками;
- 2) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря, і гравець відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу;
- 3) м'яч був затриманий однією чи двома руками, після чого гравець продовжив ведення;
- 4) гравець котить м'яч по підлозі;
- 5) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря, й гравець, що контролює його, торкнувся до нього раніше, ніж він упав на підлогу.

85. Правило зони – м'яч переведено в передову зону, якщо:

- 1) гравець із м'ячем торкнувся однією ногою передової зони;
- 2) гравець із м'ячем торкнувся обома ногами передової зони;
- 3) гравець із м'ячем торкнувся передової зони;
- 4) гравець із м'ячем торкнувся обома ногами та м'ячем передової зони.

86. Перші правила баскетболу були видані у:

- 1) 1900 р.;
- 2) 1892 р.;
- 3) 1894 р.;
- 4) 1902 р.;
- 5) 1899 р.;
- 6) 1890 р.

87. Міжнародна федерація баскетболу була створена у:

- 1) 1900 р.;
- 2) 1945 р.;
- 3) 1932 р.;
- 4) 1928 р.;
- 5) 1926 р.;
- 6) 1940 р.

88. Баскетбол став Олімпійським видом спорту в:

- 1) 1900 р.;
- 2) 1945 р.;
- 3) 1932 р.;

- 4) 1928 р.;
- 5) 1936 р.;
- 6) 1940 р.

89. Чоловіча збірна команда СРСР дебютувала на Олімпійських Іграх у:

- 1) 1952 р.;
- 2) 1948 р.;
- 3) 1932 р.;
- 4) 1956 р.

90. Жіноча збірна команда СРСР дебютувала на Олімпійських Іграх у:

- 1) 1972 р.;
- 2) 1968 р.;
- 3) 1976 р.;
- 4) 1960 р.

91. На яких Олімпійських Іграх збірна команда США відмовилась виходити на церемонію нагородження:

- 1) 1972 р.;
- 2) 1968 р.;
- 3) 1976 р.;
- 4) 1960 р.;
- 5) 1956 р.;
- 6) 1980 р.

92. Хто був першим не американським тренером, що здобув золоті нагороди на Олімпійських іграх серед чоловічих команд:

- 1) О. Гомельський;
- 2) В. Кондрашин;
- 3) О. Свириденко;
- 4) О. Бендер;
- 5) П. Коельо.

93. Міні-баскетбол було засновано у:

- 1) 1972 р.;
- 2) 1968 р.;
- 3) 1949 р.;
- 4) 1960 р.;
- 5) 1956 р.;
- 6) 1948 р.

94. Американський тренер Т. Арчер є родоначальником:

- 1) міні-баскетболу;
- 2) стріт-болу;

- 3) гри 3x3;
- 4) НБА.

95. Вперше баскетбол в Україні почав культивуватись у:

- 1) м. Київ;
- 2) м. Одеса;
- 3) м. Чернігів;
- 4) м. Полтава;
- 5) м. Харків.

96. Серед українців Олімпійськими чемпіонами з баскетболу ставали:

- 1) А. Полівода;
- 2) С. Кіприч;
- 3) Є. Лобас;
- 4) С. Коваленко;
- 5) А. Білозерський;
- 6) В. Кучеренко.

97. У 1996 р. жіночу збірну команду України з баскетболу до своїх перших Олімпійських ігор готував:

- 1) М. Ткаченко;
- 2) Ю. Солоха;
- 3) В. Рижов;
- 4) О. Маяцька;
- 5) С. Новік.

98. Українські баскетболісти, яки грали у НБА:

- 1) В. Медведенко;
- 2) О. Кречетов;
- 3) Б. Год;
- 4) О. Волков;
- 5) С. Зайцев.

99. При виконанні передачі м'яча двома руками з-за голови:

- 1) руки повинні бути прямі над головою;
- 2) руки повинні бути прямі за головою;
- 3) руки повинні бути зігнуті над головою;
- 4) руки повинні бути зігнуті за головою.

100. У класифікації техніки нападу баскетболу виділяють:

- 1) техніку переміщень;
- 2) техніку стрімкого прориву;
- 3) техніку оволодіння м'ячем;
- 4) техніку позиційного нападу.

101. Серед українок Олімпійськими чемпіонками ставали:

- 1) М. Ткаченко;

- 2) Т. Нагорна;
- 3) Р. Курвякова;
- 4) Я. Сердюченко;
- 5) А. Сердюк.

102. При виконанні подвійного кроку з правої сторони:

- 1) перший крок виконується правою ногою, кидок лівою рукою;
- 2) перший крок виконується лівою ногою, кидок лівою рукою;
- 3) перший крок виконується правою ногою, кидок правою рукою;
- 4) перший крок виконується лівою ногою, кидок правою рукою.

103. У баскетболі існують системи розіграшу:

- 1) колова;
- 2) змійкою;
- 3) із вибуванням;
- 4) жеребкуванням;
- 5) жодної з перелічених.

104. Офіційну гру в баскетбол обслуговують:

- 1) 1 арбітр;
- 2) 2 арбітри;
- 3) 3 арбітри;
- 4) на розсуд головного судді.

105. За перемогу команді до класифікації нараховуються:

- 1) 4 очки;
- 2) 3 очки;
- 3) 2 очки;
- 4) 1 очко.

106. Офіційну гру в баскетбол обслуговує бригада секретарів у кількості:

- 1) 1 суддя-секретар;
- 2) 2 судді-секретарі;
- 3) 3 судді-секретарі;
- 4) 4 судді-секретарі;
- 5) 5 суддів-секретарів.

107. Варіанти швидкого прориву в баскетболі:

- 1) швидкий прорив одним гравцем;
- 2) швидкій прорив з чисельною перевагою гравців;
- 3) швидкій прорив з чисельною рівновагою гравців;
- 4) позиційний прорив;
- 5) усі перелічені.

108. До основних способів групової тактики захисту відносяться:

- 1) підстрахування;

- 2) переключення;
- 3) протидія атаці кільця;
- 4) мала вісімка.

109. До основних способів групової тактики нападу відносяться:

- 1) трикутник;
- 2) переключення;
- 3) протидія атаці кільця;
- 4) заслін;
- 5) мала вісімка.

110. До основних способів командної тактики захисту відносяться:

- 1) система персонального захисту;
- 2) система зонного захисту;
- 3) система персонального пресингу;
- 4) система зонного пресингу;
- 5) жоден із перелічених.

111. Серед видів взаємодії трьох гравців у нападі виділяють:

- 1) трикутник;
- 2) переключення;
- 3) перехресний вихід;
- 4) заслін;
- 5) малу вісімку;
- 6) жоден із перелічених.

112. До основних способів групової тактики нападу відносяться:

- 1) трикутник;
- 2) переключення;
- 3) протидія атаці кільця;
- 4) заслін;
- 5) мала вісімка.

113. У спортивному тренування баскетболістів визначають:

- 1) оперативне планування;
- 2) майбутнє планування;
- 3) поточне планування;
- 4) перспективне планування.

114. До складу головної суддівської колегії входять:

- 1) головний суддя;
- 2) оператор 24 секунд;
- 3) директор спортивної споруди;

- 4) лікар;
- 5) представник команди.

115. У баскетболі розрізняють такі види педагогічного контролю:

- 1) поточний контроль;
- 2) спеціалізований контроль;
- 3) етапний контроль;
- 4) перспективний контроль;
- 5) оперативний контроль.

116. Для того, щоб протест став дійсним, зразу після закінчення гри протокол повинен підписати:

- 1) тренер команди;
- 2) помічник тренера (якщо тренер відсутній або не може виконувати свої обов'язки);
- 3) капітан команди;
- 4) президент клубу.

117. Перші правила баскетболу були опубліковані у:

- 1) 1900 р.;
- 2) 1892 р.;
- 3) 1894 р.;
- 4) 1902 р.;
- 5) 1899 р.;
- 6) 1890 р.

118. Скільки тайм-аутів може взяти команда у першій половині гри?

- 1) один;
- 2) два;
- 3) три;
- 4) чотири.

119. Скільки тайм-аутів може взяти команда у другій половині гри?

- 1) один;
- 2) два;
- 3) три;
- 4) чотири.

120. Фаза кидка в баскетболі закінчується, коли:

- 1) під час кидка гравець випускає м'яч із рук;
- 2) м'яч торкається кільця;
- 3) гравець приземляється на підлогу обома ногами;
- 4) м'яч перебуває на низхідній траєкторії.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання спортивних ігор – баскетбол»*

1.	1)	21.	2), 3), 4)	41.	4)	61.	1), 3)	81.	1), 5)	101.	1), 3)
2.	1)	22.	4)	42.	3)	62.	1), 3), 4), 6), 7)	82.	1), 2), 4)	102.	3)
3.	3)	23.	2)	43.	4)	63.	1)	83.	3)	103.	1), 2), 3), 4)
4.	1)	24.	4)	44.	1), 2)	64.	3)	84.	3), 5)	104.	2), 3)
5.	4)	25.	3)	45.	4)	65.	4)	85.	4)	105.	3)
6.	2)	26.	2), 3)	46.	1), 2), 3), 4)	66.	1)	86.	2)	106.	5)
7.	3)	27.	1)	47.	1)	67.	5)	87.	3)	107.	1), 2), 3)
8.	4)	28.	2), 5), 6)	48.	2), 3), 4), 5)	68.	4)	88.	5)	108.	1), 2), 3)
9.	1)	29.	1), 2)	49.	4)	69.	1)	89.	1)	109.	1), 4), 5)
10.	3)	30.	1), 3), 4)	50.	2)	70.	3), 4), 5), 6)	90.	3)	110.	1), 2), 3), 4)
11.	3), 4)	31.	2)	51.	2), 3), 4)	71.	1), 4), 5)	91.	1)	111.	6)
12.	4)	32.	1), 2), 3)	52.	1)	72.	1), 2), 3)	92.	2)	112.	1), 4), 5)
13.	2), 3), 4)	33.	3)	53.	1), 2), 3)	73.	1), 3)	93.	6)	1 113.	1), 3), 4)
14.	1), 2), 3), 4)	34.	2)	54.	2), 3)	74.	1), 3)	94.	1)	114.	1), 4)
15.	2), 3), 4), 5)	35.	3)	55.	4)	75.	4)	95.	3)	115.	1), 3), 5)
16.	2), 4)	36.	2)	56.	1), 2), 5)	76.	2)	96.	1), 4)	116.	3)
17.	1), 2), 3)	37.	3)	57.	3)	77.	4)	97.	3)	117.	3)
18.	3)	38.	3)	58.	2), 4)	78.	1)	98.	1), 4)	118.	2)
19.	1)	39.	3)	59.	2), 3), 5)	79.	7)	99.	4)	119.	3)
20.	2), 3)	40.	4)	60.	2)	80.	2), 5), 6), 7)	100.	1), 3)	1 120.	3)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»

1. Яка вікова категорія людей змагається в чемпіонатах міста (області, світу, Європи)?

- 1) дорослі;
- 2) підлітки;
- 3) юнаки;
- 4) діти.

2. За умовами проведення змагання діляться на:

- 1) особисті, командні, особисто-командні;
- 2) олімпійські, не олімпійські;
- 3) індивідуальні, парні;
- 4) індивідуальні, колективні.

3. Чим визначається характер змагань (індивідуальні, парні)?

- 1) правилами змагань;
- 2) положенням про змагання;
- 3) програмою змагань;
- 4) церемонією нагородження.

4. Хто є відповідальним за розсилку Положення про змагання?

- 1) організація, що проводить змагання;
- 2) федерація з даного спорту;
- 3) міністерство спорту;
- 4) Олімпійський комітет.

5. На яких змаганнях офіційно реєструються рекорди?

- 1) на всеукраїнських;
- 2) на міжнародних;
- 3) на будь-яких, де забезпечені умови для реєстрації рекордів;
- 4) на змаганнях певного рівня і при забезпеченні умов для реєстрації.

6. Які елементи виховання патріотизму присутні в організації парадів відкриття (закриття) змагань, нагородження переможців?

- 1) національний гімн і прапор;
- 2) патріотичні промови;
- 3) олімпійська символіка;
- 4) олімпійський прапор.

7. За яке порушення спортсмена дискваліфікують?

- 1) серйозне травмування суперника;

- 2) повторне вживання допінгу;
- 3) зневага до суперника;
- 4) образа судді.

8. Хто має право вносити зміни до Положення про змагання, не пізніше за встановлений термін?

- 1) учасники змагань;
- 2) федерація з виду спорту;
- 3) головний суддя;
- 4) організація, що його розробляла Положення.

9. Хто має право подати протест при недотриманні Положення про змагання?

- 1) будь-який спортсмен;
- 2) старший тренер;
- 3) представник команди;
- 4) капітан команди.

10. У якому документі вказуються критерії допуску до змагань спортсменів?

- 1) у правилах змагань;
- 2) у Положенні про змагання;
- 3) у Статуті Федерації;
- 4) у класифікаційній книжці.

11. До якої групи видів спорту відноситься настільний теніс?

- 1) циклічні;
- 2) ациклічні;
- 3) змішані;
- 4) повторно-інтервальні.

12. Яке поняття техніки найдоцільніше застосовувати в підготовці спортсменів-тенісистів?

- 1) ідеальна;
- 2) зразкова;
- 3) правильна;
- 4) раціональна.

13. Назвіть критерій раціональності рухових дій у техніці тенісиста?

- 1) краса рухів;
- 2) відповідність сучасному еталону (зразку);
- 3) ефективність вирішення рухової задачі;
- 4) правильність виконання.

14. Що таке темп?

- 1) кількість рухів;

- 2) кількість рухових циклів, виконаних за одиницю часу;
- 3) кількість вдихів-видихів;
- 4) тривалість рухового циклу.

15. Що означає вислів «фаза руху»?

- 1) те саме, що і ритм;
- 2) те саме, що і темп – тотожне поняття;
- 3) частина руху, що має свої конкретні особливості;
- 4) цілий рух.

16. Що означає вислів «стабільність техніки»?

- 1) збереження узгодженості рухів;
- 2) достатньо тривале збереження загальної структури і узгодженості рухів під впливом стомлення без зниження її (техніки) ефективності;
- 3) незмінний темп;
- 4) незмінний ритм.

17. Які основні групи методів навчання Ви знаєте?

- 1) словесні, наочні, практичні;
- 2) словесні, наочні;
- 3) наочні, практичні;
- 4) емпіричні, словесні.

18. Що означає принцип прикладної спрямованості у настільному тенісі?

- 1) здатність докласти теоретичні знання до практики;
- 2) практичне використання умінь і навичок у житті;
- 3) займатися спортом;
- 4) вести теоретичні дослідження.

19. До якої групи методів відносяться команди тренера?

- 1) до наочних;
- 2) до практичних;
- 3) до словесних;
- 4) до статичних.

20. До якої групи методів відноситься жестикуляція тренера?

- 1) до наочних;
- 2) до практичних;
- 3) до словесних;
- 4) до статичних.

21. На якому етапі багаторічної спортивної підготовки тенісистів очікується оптимальне досягнення максимального результату?

- 1) на етапі поглибленої спортивної спеціалізації;

- 2) на етапі спортивного вдосконалення;
- 3) на етапі вищої спортивної майстерності;
- 4) на етапі спортивного довголіття.

22. Яке завдання вирішується на всіх без винятку етапах багаторічної спортивної підготовки?

- 1) відповідність навантажень віковим особливостям організму;
- 2) досягнення максимального спортивного результату;
- 3) досягнення різносторонньої фізичної підготовки;
- 4) розвиток провідної фізичної якості.

23. У чому полягає основне завдання при переході від одного етапу до іншого в багаторічній спортивній підготовці тенісистів?

- 1) у наступності етапів;
- 2) у різносторонній фізичній підготовці;
- 3) у технічному вдосконаленні;
- 4) у розвитку сили.

24. Які фізичні якості виховуються на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки тенісиста?

- 1) сила;
- 2) гнучкість;
- 3) усі;
- 4) витривалість.

25. Які фізичні якості переважно виховуються на етапах спеціалізації і спортивного вдосконалення багаторічної спортивної підготовки тенісиста?

- 1) сила;
- 2) спритність;
- 3) усі;
- 4) провідні.

26. Чим відрізняється загальна і спеціальна тактична підготовка тенісиста?

- 1) тактичною схемою;
- 2) умовами і метою застосування;
- 3) швидкістю проходження;
- 4) змаганням і тренуванням.

27. У якому режимі необхідно проводити елементи спеціальної технічної підготовки тенісиста?

- 1) у спокійному;
- 2) у підвищеному;
- 3) у змагальному;
- 4) у рівномірному.

28. Чи є тактична схема ведення спортивної боротьби в одиночній грі в настільний теніс?

- 1) звичайно;
- 2) залежить від стану спортсмена;
- 3) залежить від тактики гри суперника;
- 4) не має значення.

29. На якому етапі слід розвивати спеціальну тактичну підготовку?

- 1) на попередньому;
- 2) на початковому;
- 3) на етапі спеціалізації;
- 4) на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

30. Чим небезпечний динамічний стереотип рухових дій на етапах спортивного вдосконалення і вищої майстерності?

- 1) можливістю коригування техніки;
- 2) неможливістю коригування техніки;
- 3) зміною темпу рухів;
- 4) зміною ритму.

31. Завданнями загальної фізичної підготовки є:

- 1) розвиток фізичних якостей і тактичних дій спортсмена;
- 2) зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного гармонійного фізичного розвитку;
- 3) створення бази для спеціально-фізичної і прикладної підготовки;
- 4) удосконалення загальних фізичних здібностей спортсмена.

32. Завданнями спеціально-фізичної підготовки є:

- 1) розвиток загальної і спеціальної підготовленості;
- 2) розвиток рухових здібностей, техніки і тактики вибраного виду спорту;
- 3) зміцнення органів і систем, підвищення їхніх функціональних можливостей;
- 4) розвиток фізичних якостей стосовно вимог виду спортивної або трудової діяльності.

33. До структури підготовленості спортсмена входять наступні її види:

- 1) фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична;
- 2) ЗФП і СФП;
- 3) фізична і технічна.

34. Спортивне тренування – це:

- 1) процес підвищення спортивного результату;

2) спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на досягнення спортсменом високих спортивних результатів;

3) спеціально організований педагогічний процес підвищення фізичних кондицій.

35. Чим визначається характер змагань (індивідуальні, парні)?

- 1) правилами змагань;
- 2) Положенням про змагання;
- 3) програмою змагань;
- 4) церемонією нагородження.

36. Назвіть способи переміщень у тенісі:

- 1) однокроковий, переступання, приставні та скресні кроки, випади, стрибки;
- 2) однокроковий, переступання, біг;
- 3) випади, стрибки;
- 4) біг, ходьба в полуприсіді.

37. Дайте визначення «рух тенісиста»?

- 1) спосіб переміщення;
- 2) форма існування матерії;
- 3) зміна положення тіла у просторі.

38. Вкажіть основні фактори, що визначають успішність навчання руховим діям в настільному тенісі:

- 1) особисто-психічні;
- 2) попередній руховий досвід;
- 3) рівень розвитку фізичних якостей, руховий досвід, психічна готовність;
- 4) наявність зовнішніх умов, які забезпечують навчальний процес.

39. Вкажіть класифікацію фізичних вправ залежно від структури рухової дії тенісиста:

- 1) силові, швидкісні, для розвитку гнучкості, для розвитку витривалості, для розвитку координації, швидкісно-силові;
- 2) циклічні, ациклічні, комбіновані;
- 3) максимальної, субмаксимальної, помірної, великої потужності;
- 4) основні, підготовчі, підвідні, розвиваючі.

40. Вкажіть, заклади для підвищення спортивної майстерності студентської молоді з настільного тенісу:

- 1) ДЮСШ;
- 2) станції юних туристів;

- 3) добровільні спортивні товариства;
- 4) будинки школяра.

41. Коли з'явився настільний теніс?

- 1) у XXI сторіччі;
- 2) у 2-й половині XIX сторіччя;
- 3) у 1-й половині XX сторіччя;
- 4) дуже давно.

42. Що означає слово «пінг-понг»?

- 1) футбольний м'яч;
- 2) звук, що видається м'ячем при ударі об ракетку і відскокові від столу;
- 3) ядро;
- 4) куля.

43. У якому році теніс став Олімпійським видом спорту?

- 1) 1976;
- 2) 1988;
- 3) 1984;
- 4) 2012.

44. Яка маса тенісного м'яча?

- 1) 1,5 г;
- 2) 3,0 г;
- 3) 2,7 г;
- 4) 1 кг.

45. Який колір тенісного м'яча?

- 1) червоний;
- 2) зелений;
- 3) білий, жовтогарячий;
- 4) немає різниці.

46. Який одяг має бути на спортсменів при заняттях з настільного тенісу?

- 1) бутси;
- 2) спортивний, взуття з м'якою підошвою;
- 3) шкільне плаття;
- 4) повсякденний.

47. Коли застосовуються прийоми самостраховки?

- 1) при ходьбі;
- 2) при читанні;
- 3) при виконанні стрибків, зіткнень, падінь;
- 4) під час подач.

48. Чого повинні дотримуватись спортсмени при заняттях з тенісу?

- 1) рівноваги;
- 2) правил техніки безпеки;
- 3) правил дорожнього руху;
- 4) дисципліни.

49. Що потрібно перевіряти після занять із тенісу?

- 1) вірш;
- 2) зір;
- 3) самопочуття;
- 4) знання правил змагань.

50. Видами ударів тенісного м'яча є:

- 1) кидок;
- 2) падіння;
- 3) накат, підрізка, топ-спін, «свічка», підставка;
- 4) прямий, нападаючий, косий.

51. Ігрова поверхня тенісного столу, це:

- 1) кришка столу;
- 2) бокові та кінцеві лінії;
- 3) верхня поверхня столу довжиною 2,74 м, шириною 1,525 см, верхні кромки столу розділені на 2 половини;
- 4) бокові сторони, нижче кромки.

52. Ігровий майданчик тенісиста – це:

- 1) зони переміщення гравців;
- 2) ігровий стіл;
- 3) ігрова поверхня тенісного столу;
- 4) місце для гри у настільний теніс, де знаходиться тенісний стіл і зони для переміщення гравців.

53. При проведенні масштабних змагань необхідно забезпечити:

- 1) достатню кількість інвентарю;
- 2) достатню кількість суддів;
- 3) відповідний температурний режим;
- 4) ігрові зони (повинні бути огорожені спеціальними бар'єрами темного кольору висотою 75 см та довжиною 1.4 м.).

54. Технічний прийом у тенісі – це:

- 1) спосіб обробки м'яча;
- 2) рухова дія;
- 3) засіб для вирішення завдання;
- 4) цілеспрямована дія для вирішення відповідного рухового завдання, яка застосовується у процесі тренування та змагань.

55. Хватка у настільному тенісі – це:

- 1) протистояння гравцеві;
- 2) спосіб тримання ракетки;
- 3) тримання один одного за руки;
- 4) технічний елемент.

56. Накладка ігрової поверхні ракетки (основні характеристики):

- 1) маркування в каталозі;
- 2) фактор, який впливає на різноманітні обертання м'яча;
- 3) характеризуються: кольором, висотою та товщиною гуми, товщиною губки, якістю контролю, якістю швидкості, якістю обертання;
- 4) фактор збагачення техніки і тактики гри.

57. Вибір подачі відбувається:

- 1) за допомогою жеребкування;
- 2) за бажанням гравців;
- 3) за визначенням судді;
- 4) залежно від того, у кого першого буде в руках м'яч.

58. Відбулося порушення порядку подач, прийому та зміни сторін. Як наслідок:

- 1) гру зупиняють і відновлюють із подачі і прийому тими гравцями, які повинні це робити, відповідно до черговості, встановленої на початку зустрічі;
- 2) гру продовжують, не беручи порушення до уваги;
- 3) гру починають спочатку;
- 4) партію починають спочатку.

59. Завдання медичного забезпечення змагань:

- 1) розрахунок часу і складання графіку змагань;
- 2) контроль за допуском здорових і фізично підготовлених гравців, забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов змагань, профілактика травматизму та захворювань, організація та забезпечення медичної допомоги учасникам змагань;
- 3) організація та забезпечення медичної допомоги учасникам змагань;
- 4) контроль за допуском здорових і фізично підготовлених гравців.

60. Фактори, що впливають на організацію і проведення змагань:

- 1) вид, характер, мета, завдання, умови проведення змагань;
- 2) вид і характер змагань;
- 3) мета і завдання змагань;
- 4) умови проведення змагань.

61. Права учасників змагань із тенісу:

- 1) обрати м'яч, узяти перерву, зробити декілька тренувальних ударів;
- 2) залишити майданчик до закінчення партії;
- 3) регулювати черговість подач;
- 4) впливати на рахунок партії.

62. Обов'язки учасників змагань із настільного тенісу:

- 1) подякувати супернику і судді;
- 2) дотримуватися норм спортивної етики, бути ввічливим, знати і дотримуватися правил змагань, отримати дозвіл залишити майданчик від головного судді;
- 3) «затягувати» гру;
- 4) наносити удари по обладнанню.

63. Суддівська колегія масштабних змагань:

- 1) представник команди, тренер, капітан команди;
- 2) оргкомітет змагань;
- 3) головний суддя, заступник головного судді, головний секретар, заступник головного секретаря, судді-секретарі, провідні судді, судді-асистенти, суддя-інформатор, лікар, комендант;
- 4) головний суддя, головний секретар, комендант.

64. Види і типи змагань із настільного тенісу:

- 1) одиночні, парні;
- 2) за віковими групами;
- 3) особисті, командні, особисто-командні, командно-особисті;
- 4) міжнародні змагання, відкриті турніри, обмежені турніри, турніри за запрошеннями; особисті, командні, особисто-командні, командно-особисті.

65. Системи змагань:

- 1) із вибуванням, колові, змішані;
- 2) олімпійська, групова;
- 3) із вибуванням після двох поразок;
- 4) із прямим вибуванням.

66. Спортивні змагання – це:

- 1) комплекс заходів, здійснення яких вимагає відповідних знань, умінь і навичок;
- 2) складова частина навчального процесу;
- 3) положення, програма змагань, план-календар змагань;
- 4) документ, у якому відображено змагання на рік.

67. Методика організації змагань – це:

- 1) теоретична підготовка суддівського активу змагань;

2) загальні організаційні, підготовка місця для змагань, обладнання, інвентарю, підготовка суддівської колегії, підготовка умов для проведення змагань;

3) оформлення документації змагань;

4) написання звіту про змагання.

68. Зустріч у настільному тенісі – це:

1) гра в одиночних особистих змаганнях;

2) частина матчу, під час якої одна із сторін повинна набрати 11 очок;

3) окрема дія, діяльність, спосіб досягнення певної мети;

4) розіграш м'яча.

69. Партія в настільному тенісі – це:

1) гра в одиночних особистих змаганнях;

2) частина матчу, під час якої одна із сторін повинна набрати 11 очок;

3) окрема дія, діяльність, спосіб досягнення певної мети;

4) розіграш м'яча.

70. Прийом у настільному тенісі – це:

1) гра в одиночних особистих змаганнях;

2) частина матчу, під час якої одна із сторін повинна набрати 11 очок;

3) окрема дія, діяльність, спосіб досягнення певної мети;

4) розіграш м'яча.

71. На які типи за характером змісту навчання та тренування поділяються дитячо-юнацькі спортивні школи у настільному тенісі?

1) предметні, комплексні;

2) навчальні, тренувальні;

3) комплексні, навчальні;

4) загальні, спеціальні.

72. На основі чого розробляється план-конспект тренувального заняття з настільного тенісу?

1) навчального плану;

2) навчального плану, навчальної програми;

3) семестрового плану;

4) календаря спортивно-масових заходів.

73. Які форми занять настільним тенісом належать до позакласних та позаурочних?

1) спортивні секції, спортивні змагання, спортивні вечори, свята, День здоров'я;

2) предметні, комплексні заняття;

- 3) години здоров'я, фізкультхвилинки;
- 4) тренувальні, навчальні, контрольні заняття.

74. Вкажіть, засоби виховання спритності як рухової якості тенісиста:

- 1) вправи з зовнішнім обтяженням, з вагою власного тіла, з опором партнера;
- 2) вправи активні, пасивні, фіксовані, статичні, махові, на гнучкість;
- 3) вправи помірної, великої, максимальної, субмаксимальної, перемінної інтенсивності;
- 4) вправи на координацію і точність рухів в просторі, часі, за величиною м'язових зусиль; зі зміною умов виконання, зі зміною напрямків і способів виконання.

75. Які основні методи виховання витривалості у настільному тенісі?

- 1) ігровий, змагальний, словесний;
- 2) словесний, наочний;
- 3) рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, коловий;
- 4) методи максимальних, динамічних, ізометричних зусиль.

76. Вкажіть загальну характеристику швидкості як фізичної якості тенісиста:

- 1) здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;
- 2) здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- 3) здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу з максимальною швидкістю і частотою;
- 4) здатність тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності.

77. Які засоби належать до засобів фізичного виховання?

- 1) засоби забезпечення зорової наочності;
- 2) засоби забезпечення звукової наочності;
- 3) засоби забезпечення рухової наочності;
- 4) фізичні вправи, гігієнічні засоби, природні фактори.

78. До якого напрямку фізичного виховання відносять заняття з настільного тенісу в шкільних спортивних секціях:

- 1) фізкультурно-оздоровчого;
- 2) спортивно-масового;
- 3) реабілітаційного;
- 4) рекреативного.

79. Вкажіть, що є основними показниками ступеня розвитку координаційних здібностей тенісиста:

- 1) рухливість суглобів;

- 2) еластичність м'язів;
- 3) збудливість, лабільність нервових процесів;
- 4) точність виконання рухів у просторі, часі; точність м'язових зусиль; час, витрачений на засвоєння та перебудову рухових дій.

80. Фактори, що впливають на організацію і проведення змагань:

- 1) вид, характер, мета, завдання, умови проведення змагань;
- 2) вид і характер змагань;
- 3) мета і завдання змагань;
- 4) умови проведення змагань.

81. Вкажіть загальну характеристика координаційних здібностей (спритності) у настільному тенісі:

- 1) здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- 2) здатність виконувати роботу тривалий час без зниження її ефективності;
- 3) здатність швидко оволодівати складно-координаційними, точними руховими діями й перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла;
- 4) здатність виконувати роботу за мінімальний проміжок часу.

82. Який вид психологічного засобу використовують для відновлення тенісиста?

- 1) психотерапію;
- 2) психоаналітику;
- 3) психодіагностику;
- 4) психологію спорту.

83. Який вид діяльності використовують для раціонального планування тренувального процесу тенісистів?

- 1) зростання тренуваності;
- 2) поєднання загального і спеціального тренування;
- 3) розвиток витривалості;
- 4) підвищення працездатності.

84. До педагогічних засобів відновлення у настільному тенісі належать:

- 1) нав'язаний сон;
- 2) фактори середовища;
- 3) повноцінна розминка;
- 4) музика.

85. За яким фактором визначають фізичну працездатність тенісиста?

- 1) максимальним споживанням кисню;

- 2) частотою серцевих скорочень;
- 3) масою тіла.

86. Від чого залежить співвідношення ЗФП до СФП під час підготовчого періоду тренування у настільному тенісі?

- 1) самопочуття спортсмена;
- 2) від кваліфікації тренера;
- 3) від кваліфікації спортсмена;
- 4) від календаря змагань;
- 5) від технічної підготовленості спортсмена;
- 6) від тренувальної бази.

87. Що являється основним документом змагань тенісистів?

- 1) заявки;
- 2) протоколи змагань;
- 3) Положення про змагання;
- 4) документи мандатної комісії.

88. Які з перерахованих нижче варіантів не впливають на результат в змаганнях тенісистів?

- 1) поведінка вболівальників;
- 2) географічне положення;
- 3) суддівство;
- 4) висвітлення змагань в засобах масової інформації.

89. Вкажіть спосіб проведення змагань з настільного тенісу під час якого спортсмени змагаються за принципом: «програв – вибув»:

- 1) коловий;
- 2) відбірково-коловий;
- 3) змішаний;
- 4) спосіб прямого вибування.

90. Чим небезпечний динамічний стереотип рухових дій на етапах спортивного вдосконалення і вищої майстерності?

- 1) можливістю коригування техніки;
- 2) неможливістю коригування техніки;
- 3) зміною темпу рухів;
- 4) зміною ритму.

91. У якому з документів обліку фіксують відновлювальні заходи у тренуванні тенісистів?

- 1) журнал відвідування;
- 2) щоденник самоконтролю;
- 3) протокол змагань;
- 4) лікарсько-контрольні картки.

92. Яка властивість ЦНС дає змогу запам'ятовувати рухи і відтворювати їх у разі необхідності?

- 1) внутріш'язева координація;
- 2) рухова пам'ять;
- 3) відчуття ритму;
- 4) швидкість реагування.

93. На які складові поділяється фізична підготовка тенісиста?

- 1) базову і додаткову;
- 2) загальну і спеціальну;
- 3) спеціально-психічну і вольову;
- 4) інтегральну.

94. Зазначте один з основних напрямків психологічної підготовки тенісиста:

- 1) вольова підготовка;
- 2) поглиблена спеціалізація;
- 3) удосконалення тактичного мислення;
- 4) створення рухової навички.

95. Вкажіть методи, які моделюють діяльність у настільному тенісі:

- 1) тренування з умовним суперником;
- 2) ідеомоторне тренування;
- 3) аутогенне тренування;
- 4) втягуюче тренування.

96. Спортивне тренування – це:

- 1) процес підвищення спортивного результату;
- 2) спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на досягнення спортсменом високих спортивних результатів;
- 3) спеціально організований педагогічний процес підвищення фізичних кондицій;
- 4) щоденні вправи для вдосконалення рухових навичок.

97. Вкажіть види спортивної тактики тенісиста:

- 1) індивідуальний;
- 2) груповий;
- 3) фронтальний;
- 4) наступальний.

98. Який фактор впливає на вибір тактики у настільному тенісі?

- 1) тактична витривалість;
- 2) специфіка виду спорту;
- 3) тактична розминка;
- 4) тактичне формування.

99. Від чого залежить траєкторія польоту м'яча у настільному тенісі?

- 1) від способу удару ракеткою по м'ячу;
- 2) від кута нахилу ракетки у момент її зіткнення з м'ячем;
- 3) від сили удару ракеткою по м'ячу;
- 4) від способу тримання ракетки.

100. У чому полягає різниця між ударом короткою і довгою підрізкою у настільному тенісі?

- 1) різниці в позиції;
- 2) різниці в часі (момент удару);
- 3) різниці в рухах ракеткою під час удару;
- 4) всі відповіді вірні.

101. Які основні види напрямку руху ракетки у настільному тенісі?

- 1) вперед і вгору;
- 2) вперед і вниз;
- 3) при «різаному» оборонному ударі основний напрям – вниз і вперед; при прямій атаці, основний напрям руху – вперед; при атаці з обертанням, основний напрям – вгору і вперед.

102. Яка кількість способів пересування гравців у парній грі в настільному тенісі?

- 1) 1;
- 2) 3;
- 3) 2;
- 4) 5;
- 5) 4.

103. Що відбувається під час порушення порядку подач, прийому та зміни сторін?

- 1) гру зупиняють, потім відновлюють з подачі і прийому гравцями, відповідно до черговості, встановленої на початку зустрічі;
- 2) гру продовжують, не звертаючи уваги;
- 3) гру починають спочатку;
- 4) партію починають спочатку.

104. У якому випадку торкання м'ячем столу вважається помилкою?

- 1) м'яч пролетів навколо комплекту сітки і торкнувся половини столу суперника;
- 2) м'яч пролетів над сіткою і торкнувся ребра столу суперника;
- 3) м'яч торкнувся бічної поверхні столу суперника.

105. «Маятник» у настільному тенісі – це:

- 1) переміщення гравця;

- 2) атакуючий удар;
- 3) подача.

106. Фактори, що впливають на організацію і проведення змагань:

- 1) вид, характер, мета, завдання, умови проведення змагань;
- 2) вид і характер змагань;
- 3) мета і завдання змагань;
- 4) умови проведення змагань.

107. Коли застосовуються прийоми самостраховки?

- 1) при ходьбі;
- 2) при читанні;
- 3) при виконанні стрибків, зіткнень, падінь.
- 4) під час подач.

108. Чого слід дотримуватись при заняттях із тенісу?

- 1) рівноваги;
- 2) правил техніки безпеки;
- 3) правил дорожнього руху;
- 4) дисципліни.

109. До якого виду ударів відноситься «накат»?

- 1) захисні;
- 2) проміжні;
- 3) атакуючі.

110. Який вид занять передбачає вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки тенісистів?

- 1) тренувальні;
- 2) навчальні;
- 3) підготовчі;
- 4) контрольні.

111. Види і типи змагань із настільного тенісу:

- 1) одиночні, парні;
- 2) за віковими групами;
- 3) особисті, командні, особисто-командні, командно-особисті;
- 4) міжнародні змагання, відкриті турніри, обмежені турніри, турніри за запрошеннями; особисті, командні, особисто-командні, командно-особисті.

112. У тенісі практикуються системи змагань:

- 1) із вибуванням, колові, змішані;
- 2) олімпійська, групова;
- 3) із вибуванням після двох поразок;
- 4) із прямим вибуванням.

113. Вибір подачі відбувається:

- 1) за допомогою жеребкування;
- 2) за бажанням гравців;
- 3) за визначенням судді;

114. Які методи використовують у тренуванні тенісистів?

- 1) ігрові, змагальні;
- 2) словесні, наочні;
- 3) перемінні, варіативні;
- 4) інтервальні, безперервні.

115. Які вправи використовують після основного тренувального навантаження у настільному тенісі?

- 1) відновлювальні;
- 2) підвідні;
- 3) спеціальні;
- 4) підготовчі.

116. До медико-біологічних засобів відновлення працездатності у настільному тенісі належать:

- 1) фізичні;
- 2) валеологічні;
- 3) фармакологічні;
- 4) всі.

117. Який етап включає в себе багаторічну підготовку тенісиста?

- 1) спеціалізованої базової підготовки;
- 2) інтегральний;
- 3) заключний;
- 4) тренувальний.

118. У якому році теніс став Олімпійським видом спорту?

- 1) 1976 ;
- 2) 1988;
- 3) 1984 ;
- 4) 2012.

119. Яка маса тенісного м'яча?

- 1) 1,5 г;
- 2) 3,0 г;
- 3) 2,7 г;
- 4) 1 кг.

120. Етап безпосередньої передзмагальної підготовки тенісистів планується:

- 1) перед усіма змаганнями;

- 2) перед головними змаганнями;
- 3) у період ранніх змагань;
- 4) на початку змагального періоду.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Настільний теніс»*

1.	1)	21.	3)	41.	2)	61.	1)	81.	3)	101.	3)
2.	1)	22.	1)	42.	2)	62.	2)	82.	1)	102.	4)
3.	2)	23.	1)	43.	2)	63.	3)	83.	4)	103.	1)
4.	1)	24.	3)	44.	3)	64.	4)	84.	3)	104.	1)
5.	4)	25.	4)	45.	3)	65.	1)	85.	4)	105.	2)
6.	1)	26.	2)	46.	2)	66.	1)	86.	5)	106.	1)
7.	2)	27.	3)	47.	3)	67.	2)	87.	3)	107.	3)
8.	4)	28.	1)	48.	2)	68.	1)	88.	1),4)	108.	2)
9.	3)	29.	4)	49.	3)	69.	2)	89.	4)	109.	3)
10.	2)	30.	2)	50.	3)	70.	3)	90.	2)	110.	4)
11.	3)	31.	1)	51.	3)	71.	2)	91.	2)	111.	4)
12.	4)	32.	3)	52.	4)	72.	2)	92.	2)	112.	1)
13.	3)	33.	1)	53.	4)	73.	1)	93.	2)	113.	1)
14.	2)	34.	2)	54.	4)	74.	4)	94.	1)	114.	4)
15.	3)	35.	1)	55.	2)	75.	3)	95.	1),2)	115.	1)
16.	2)	36.	1)	56.	3)	76.	3)	96.	2)	116.	3)
17.	1)	37.	3)	57.	1)	77.	4)	97.	1),2)	117.	1)
18.	2)	38.	3)	58.	1)	78.	2)	98.	1)	118.	2)
19.	3)	39.	2)	59.	2)	79.	4)	99.	2)	119.	3)
20.	1)	40.	3)	60.	1)	80.	1)	100.	4)	120.	4)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ»

1. Коли пройшов перший офіційний чемпіонат світу з пляжного волейболу?

- 1) 1965 р.;
- 2) 1993 р.;
- 3) 1997 р.

2. У якому році пляжний волейбол був визнаний олімпійським видом спорту?

- 1) 1965 р.;
- 2) 1993 р.;
- 3) 1997 р.

3. У пляжний волейбол грають на майданчику розміром:

- 1) 9x18;
- 2) 8x16;
- 3) 8x18.

4. Вільний ігровий простір над майданчиком повинен бути для світових чемпіонатів:

- 1) 7,0 м;
- 2) 9,0 м;
- 3) 10,0 м;
- 4) 12,5 м.

5. Висота сітки для жіночих команд:

- 1) 2,24 м;
- 2) 2,23 м;
- 3) 2,34 м;
- 4) 2,43 м.

6. Висота сітки для чоловічих команд:

- 1) 2,24 м;
- 2) 2,34 м;
- 3) 2,44 м;
- 4) 2,43 м.

7. Ширина ліній ігрового майданчика має бути:

- 1) 6 см;
- 2) 5 см;
- 3) 4 см;
- 4) 3 см.

8. Антена має загальну довжину:

- 1) 1,6 м;
- 2) 1,7 м;
- 3) 1,8 м;
- 4) 1,9 м.

9. Яка окружність м'яча для пляжного волейболу:

- 1) 56-58 см;
- 2) 66-68 см;
- 3) 76-78 см;
- 4) 86-88 см.

10. У пляжний волейбол грають м'ячем вагою:

- 1) 240-250 г;
- 2) 260-280 г;
- 3) 290-310 г.

11. Визначте повний склад команди з пляжного волейболу:

- 1) 2 гравців основного складу і 2 запасних, тренер;
- 2) 2 гравців і тренер;
- 3) 2 гравців і 1 запасний;
- 4) 2 гравців.

12. Під час гри на майданчику знаходяться:

- 1) 6 гравців;
- 2) 4 гравців;
- 3) 2 гравців.

13. До якого рахунку грається партія:

- 1) 25 очок;
- 2) 21 очка;
- 3) 15 очок.

14. До якого рахунку грається 3 (тай-брейк) партія:

- 1) 25 очок;
- 2) 21 очка;
- 3) 15 очок.

15. Скільки замін дозволяється робити у кожній партії:

- 1) 3 повних;
- 2) 2 повних;
- 3) 2 не повних;
- 4) не дозволяється.

16. Скільки звичайних ігрових перерв, тривалістю 30 сек. дозволяється взяти у кожній партії:

- 1) 1;
- 2) 2;

- 3) 3;
- 4) таких перерв не існує.

17. Яку геометричну фігуру нагадує розташування великих і вказівних пальців кистей рук при прийомі м'яча зверху?

- 1) трикутник;
- 2) ромб;
- 3) коло.

18. Який спосіб подачі не використовується у пляжному волейболі:

- 1) верхня пряма;
- 2) нижня бокова;
- 3) верхня кругова.

19. Хто має право брати тайм-аут у партії?

- 1) тренер;
- 2) капітан;
- 3) будь-який гравець команди.

20. Хто несе відповідальність за дисципліну і поведінку членів команди під час матчу?

- 1) помічник тренера;
- 2) капітан;
- 3) усі гравці;
- 4) тренер.

21. Якщо після закінчення гри капітан не підписує протокол:

- 1) результат матчу не затверджується;
- 2) результат матчу затверджується;
- 3) це порушення записується в протокол.

22. Гравець може торкатися м'яча 2 рази поспіль у випадку, якщо:

- 1) м'яч торкається різних частин тіла;
- 2) друге торкання здійснено після торкання на блоці;
- 3) друге торкання здійснено по м'ячу, що відскочив від сітки.

23. Скільки часу дається гравцеві на виконання подачі після свистку судді?

- 1) 3 с.;
- 2) 5 с.;
- 3) 8 с.

24. Визначте, що не є помилкою при подачі після удару по м'ячу?

- 1) м'яч торкнувся гравця команди, яка подає;
- 2) м'яч торкнувся сітки і перелетів на майданчик суперника;

- 3) м'яч вийшов в аут;
- 4) м'яч пройшов над заслоном.

25. Після одночасного торкання м'яча над сіткою суперника, м'яч виходить «за» на стороні команди А. Суддя:

- 1) віддає м'яч команді А;
- 2) віддає м'яч команді Б;
- 3) переграє розігрування.

26. Блокування на стороні суперника дозволяється:

- 1) завжди;
- 2) після третього торкання команди суперника;
- 3) при блокуванні подачі;
- 4) після завершення атакуючого удару.

27. Коли торкання сітки гравцем є помилкою:

- 1) між антенами під час ігрової дії з м'ячем;
- 2) за межами антени;
- 3) м'яч потрапляє в сітку, яка внаслідок цього торкається гравця.

28. Чи може гравець проникати в простір, на майданчик і/або у вільну зону суперника:

- 1) може, якщо це не заважає грі суперника;
- 2) не може;
- 3) може проникати лише у вільну зону, але не на майданчик суперника.

29. Що не є помилкою при нападаючому ударі:

- 1) гравець б'є по м'ячу в межах ігрового простору команди-суперника;
- 2) гравець завершує атакуючий удар, направляючи м'яч пальцями розкритої кисті;
- 3) гравець завершує атакуючий удар безпосередньо з подачі суперника, коли м'яч повністю вище верхнього краю сітки;
- 4) гравець завершує атакуючий удар, використовуючи кінчики пальців, які є з'єднаними та жорсткими.

30. Які дії гравця не є помилкою при блокуванні:

- 1) блокуючий торкається м'яча в просторі суперника до або одночасно з атакуючим ударом суперника;
- 2) гравець блокує подачу суперника;
- 3) м'яч від блоку виходить «за»;
- 4) перше торкання після блоку здійснене гравцем, який торкався м'яча на блоці.

31. Під час матчу ігровий капітан просить перевірити тиск м'яча. Ви дозволите?

- 1) так;

- 2) ні;
- 3) зі згоди головним суддею.

32. Під час розіграшу розірвалася сітка:

- 1) продовжите розігрування м'яча;
- 2) миттєво зупинити гру.

33. Який тиск м'яча може бути дозволеним?

- 1) 0,29 кг/см²;
- 2) 0,31 кг/см²;
- 3) 0,33 кг/см²;
- 4) 0,32 кг/см².

34. Які необхідні умови для свистку на подачу?

- 1) гравець, що подає, володіє м'ячем і знаходить в зоні подачі;
- 2) гравець, що подає, володіє м'ячем і команди готові до гри;
- 3) у випадку санкції, санкція записана і другий суддя дав сигнал першому судді, що санкція записана у протоколі.

35. Скільки спроб дається на подачу?

- 1) 3 спроби;
- 2) 2 спроби;
- 3) 1 спроба.

36. Чи може гравець повернути м'яч в гру, використавши свою командну лавку?

- 1) ні, тому що це удар з допомогою;
- 2) ні, тому що він використав сторонній предмет;
- 3) так.

37. М'яч пересік вертикальну площину сітки з зовнішньої сторони антени у вільну зону суперника:

- 1) м'яч може бути повернений з зовнішньої сторони антени гравцем цієї ж команди;
- 2) м'яч повинна приймати команда суперників;

38. Чи дозволено гравцям торкатися розтяжки сітки?

- 1) так, без всяких покарань;
- 2) тільки, коли це впливає на гру;
- 3) ні, це помилка.

39. Дія блокування. Що є помилкою?

- 1) блокування подачі суперника;
- 2) блокування атакуючого удару в просторі суперника одночасно з атакуючим ударом;
- 3) блокуючий здійснює атакуючий удар відразу після блокування, коли м'яч знаходиться повністю вище сітки, на своїй стороні.

40. Без попередження, після закінчення гри, капітан команди подає протест на необ'єктивне суддівство технічних моментів. Яка діє є вірною?

- 1) головний суддя приймає протест;
- 2) протест відхиляється;
- 3) протест приймається технічним делегатом.

41. Після спроби на подачі:

- 1) суддя дозволяє другу спробу протягом 3 с.;
- 2) суддя дозволяє другу спробу протягом 5 с.;
- 3) не дозволяє другу спробу.

42. Чи торкання м'яча блоком рахується командним торканням?

- 1) так, рахується першим командним торканням;
- 2) рахується, але не завжди.

43. М'яч торкається сітки і сітка торкається блокую чого. Це помилка?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) на розсуд першого судді.

44. Команда попросила два тай-аути підряд, суддя не задовольнив його прохання:

- 1) суддя вирішив вірно;
- 2) суддя вирішив невірно.

45. Коли атакуючий удар вважається завершеним?

- 1) одразу після удару;
- 2) коли м'яч перетинає вертикальну площину сітки;
- 3) коли м'яч торкається суперника.

46. Скільки суддів обслуговують матч?

- 1) один;
- 2) два;
- 3) три;
- 4) чотири.

47. Після блокування, той самий гравець б'є м'яч зі свого простору на сторону суперника.

- 1) це помилка «два торкання»;
- 2) це дозволено;
- 3) це дозволено тільки, коли м'яч нижче сітки.

48. Травмований гравець не може продовжувати гру, які дії суддів?

- 1) надати звичайну заміну;

- 2) надати тільки виключну заміну;
- 3) надати звичайну або виключну заміни;
- 4) одразу оголосити команду в неповному складі.

49. Хто має право виносити покарання?

- 1) тільки другий суддя;
- 2) і перший і другий суддя;
- 3) тільки секретар;
- 4) тільки перший суддя.

50. Скільки часу триває технічний тайм-аут?

- 1) 30 с.;
- 2) 60 с.;
- 3) 90 с.

51. Команда А здійснює подачу не в чергу. Секретар повинен:

- 1) дати сигнал до подачі;
- 2) дати сигнал після подачі і зафіксувати помилку в розташуванні.

52. Перше командне торкання. Гравець прийняв м'яч на груди, а потім ударом ноги направив його на сторону суперника:

- 1) це помилка;
- 2) це не помилка.

53. Коли торкання сітки гравцем є помилкою:

- 1) між антенами під час ігрової дії з м'ячем;
- 2) за межами антени;
- 3) м'яч потрапляє в сітку, яка внаслідок цього торкається гравця.

54. Що не є помилкою при нападаючому ударі:

- 1) гравець б'є по м'ячу в межах ігрового простору команди-суперника;
- 2) гравець завершує атакуючий удар, направляючи м'яч пальцями розкритої кисті;
- 3) гравець завершує атакуючий удар безпосередньо з подачі суперника, коли м'яч повністю вище верхнього краю сітки;
- 4) гравець завершує атакуючий удар, використовуючи кінчики пальців, які є з'єднаними та жорсткими.

55. Після одночасного торкання м'яча над сіткою, м'яч виходить «за» на стороні команди А. Суддя:

- 1) віддає м'яч команді А;
- 2) віддає м'яч команді Б;
- 3) переграє розігрування.

56. Скільки замін дозволяється робити у кожній партії:

- 1) не дозволяється;

- 2) 2 повних;
- 3) 2 не повних.

57. Хто має право брати тайм-аут у партії?

- 1) тренер;
- 2) капітан;
- 3) будь який гравець команди.

58. Чи може гравець проникати у простір, на майданчик і/або у вільну зону суперника:

- 1) може, якщо це не заважає грі суперника;
- 2) не може;
- 3) може проникати лише у вільну зону, але не на майданчик суперника.

59. Під час гри на майданчику знаходяться:

- 1) 6 гравців;
- 2) 4 гравці;
- 3) 2 гравці.

60. До якого рахунку грається 3 (тай-брейк) партія:

- 1) 25;
- 2) 21;
- 3) 15.

61. Скільки звичайних ігрових перерв, тривалістю 30 сек. дозволяється взяти у кожній партії:

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;
- 4) Таких перерв не існує.

62. Гравець може торкатися м'яча 2 рази поспіль у випадку, якщо:

- 1) м'яч торкається різних частин тіла;
- 2) друге торкання здійснено після торкання на блоці;
- 3) друге торкання здійснено по м'ячу, що відскочив від сітки.

63. Блокування на стороні суперника дозволяється:

- 1) завжди;
- 2) після третього торкання команди суперника;
- 3) при блокуванні подачі;
- 4) після завершення атакуючого удару.

64. Які дії гравця не є помилкою при блокуванні:

- 1) блокуючий торкається м'яча у просторі суперника до або одночасно з атакуючим ударом суперника;
- 2) гравець блокує подачу суперника;

- 3) м'яч від блоку виходить «за»;
- 4) перше торкання після блоку здійснене гравцем, який торкався м'яча на блоці.

65. При здійсненні подачі, гравець ударив м'яч двома руками:

- 1) це помилка;
- 2) це не помилка;
- 3) це не помилка, якщо м'яч не кинуто.

66. Блокуючий торкається м'яча на стороні суперника одночасно з атакуючим ударом суперника:

- 1) переграти це розігрування;
- 2) це помилка атакуючого;
- 3) це помилка блокуючого.

67. Довжина зони подачі з однієї сторони – 8 м, а з іншої – 7 м.

- 1) це дозволено;
- 2) це не дозволено;
- 3) це вирішує головний суддя.

68. Після закінчення гри капітан не підписує протокол:

- 1) результат матчу не затверджується;
- 2) результат матчу затверджується;
- 3) даний момент записується в протокол.

69. Якщо під час матчу гравець знаходить у піску предмет, що представляє небезпеку, чи повинен суддя зупинити гру та дозволити перевірити корт, перш ніж відновити гру?

- 1) повинен;
- 2) ні не повинен;
- 3) на власний розсуд судді.

70. Якщо гравець під час гри перечепився через лінію, таким чином, що одне з кріплень порушено, чи має суддя зупинити гру?

- 1) повинен;
- 2) ні не повинен;
- 3) на власний розсуд судді.

71. Чи може капітан команди під час розминки попросити суддю перевірити сітку?

- 1) може;
- 2) ні, не має таких повноважень;
- 3) може будь який гравець.

72. Що має робити суддя, якщо м'яч стає мокрим під час гри?

- 1) витерти м'яч самостійно;
- 2) дозволити витерти м'яч гравцям;
- 3) запропонувати інший м'яч.

73. Чи може учасник грати з кільцем, яке містить гострий дорогоцінний камінь?

- 1) так, може, це його власне рішення;
- 2) ні, гравець повинен зняти кільце або обмотати пластиром, щоб уникнути травмування.

74. Якщо перший суддя зауважує, що команди одягнені у форму однакового кольору. Якими мають бути його дії?

- 1) нічого не повинен робити;
- 2) вирішити зміни форми однією з команд.

75. Якщо під час гри шорти одного з гравці випадково порвалися. Чи правильно те, що суддя дозволяє гравцю замінити шорти подібними без суттєвої затримки у матчі.

- 1) так, суддя діє правильно;
- 2) слід змусити команду узяти тайм-аут.

76. Чи може гравець носити годинник під час гри?

- 1) так, гравці мають право носити годинник;
- 2) ні гравці не мають права носити годинник під час гри.

77. Чи можна грати у шкарпетках?

- 1) Так, якщо дозволив перший суддя;
- 2) Ні, це заборонено правилами гри;
- 3) Гравець самостійно може вирішувати це .

78. Якщо було неправильно інтерпретовано правила першим суддею, чи може капітан запитати пояснення рішення у судді?

- 1) ні, рішення судді не обговорюється;
- 2) так, суддя повинен пояснити своє рішення капітану;
- 3) будь-який гравець може запитати про пояснення.

79. Чи дозволено гравцеві зіграти м'яч у захисті, як сильно спрямований, якщо м'яч, зачепивши верхню стрічку сітки, суттєво зменшив свою швидкість?

- 1) ні, оскільки м'яч після торкання сітки суттєво змінив траєкторію та швидкість польоту;
- 2) так, оскільки торкання м'яча сітки не суттєво зменшує силу його польоту.

80. Якщо подача проходить над антеною на стороні другого судді. Чи повинен він/вона дати свисток у цій ситуації?

- 1) ні, це обов'язок виключно першого судді;
- 2) ні, це не суперечить правилам гри;
- 3) так, оскільки це суперечить правилам гри.

81. Якщо гравець після атаки приземлюється у простір блокуючого гравця, й у наслідок їхнього дотику блокуючий гравець торкається нижньої частини сітки, чи має другий суддя дати свисток про перешкоду?

1) ні, торкання нижньої частини сітки не є помилкою, якщо це не заважає грі;

2) так, торкання будь-якої частини сітки є помилкою.

82. Гравець ставить руки до сітки, на своєму боці, цією дією навмисне змінює відскік м'яча, чи дозволено це?

1) ні, це є помилкою і одним із варіантів перешкод;

2) так, потрібно зафіксувати торкання сітки, оскільки гравець торкнувся сітки, а не сітка торкнулася гравця.

3) так, суддя має ясно розуміти, що гравець ненавмисне це зробив.

83. Чи є помилкою падіння м'яча з рук, одразу після дозволу на подачу?

1) ні, якщо гравець не випустив м'яч (не підкинув) з наміром виконати подачу.

2) так, гравець не зможе подати знову.

3) так, гравці не мають включають безліч варіантів дій та переміщень м'яча у руках, перед заключним підкиданням для початку подачі.

84. Якщо гравець відкритою долонею тисне м'яч у блок, чи завжди це помилка?

1) судді не слід зафіксувати помилку під час атакуючого ударі, якщо дія атакуючого гравця виконана до блокування.

2) ні, якщо дії відбувалися одночасно, і частина м'яча при цьому була на боці кожної з команд, то порушення не було, і гра має продовжуватися.

85. Чи правильно, якщо м'яч після подачі летить по високій траєкторії, гравець її блокує у сітку, а потім виконує передача партнеру?

1) так, такі дії передбачені правилами гри;

2) ні, це помилка, не можна блокувати подачу.

86. Чи дозволено команді після запиту тайм-ауту залишитися на ігровому майданчику?

1) ні, це не дозволено, під час усіх звичайних ігрових перерв та в інтервалах між сетами гравці повинні прямувати до своїх зон відпочинку.

2) так, це дозволено, під час усіх звичайних ігрових перерв та в інтервалах між сетами гравці можуть знаходитись у будь якій частині майданчика або за його межами.

87. Чи дозволено команді запитати тайм-аут, одразу після закінчення тайм-ауту суперника?

- 1) так, це дозволено правилами;
- 2) ні, повинен відбутися принаймні один розіграш, щоб запросити тайм-аут.

88. Що має зробити суддя, якщо гравець, отримавши травму, залишає корт і не повертається після закінчення 5 хвилин (оберіть кілька варіантів)?

- 1) як тільки гравець травмувався, запросити медичну допомогу;
- 2) медичну допомогу дозволено надавати лише за межами ігрового корту;
- 3) якщо суддя дозволяє травмованому гравцю покинути ігровий корт, то другий суддя має супроводжувати гравця;
- 4) команда має бути оголошена неповною та матч завершується.

89. Якщо зміна сторін у партії була помічена суддями, секретарем, гравцями із запізненням, чи має рахунок бути виправлений?

- 1) так, рахунок повинен бути виправлений;
- 2) команди повинні помінятися сторонами якнайшвидше після того, як було виявлено помилку, без зміни рахунку.

90. Чи справді, що усне попередження та покарання жовтою карткою гравця команди, є попередженням для обох гравців?

- 1) ні;
- 2) так.

91. Чи правильно суддя дає гравцю червону картку, за удар по м'ячу ногою за межі корту?

- 1) суддя має рацію, караючи гравця за грубу поведінку;
- 2) за таке порушення червону картку не доречно застосовувати.

92. Скільки разів гравець може отримати червону картку в одній партії?

- 1) один;
- 2) два;
- 3) три.

93. Якщо гравець не погоджується із суддівським рішенням рве у гніві майку, чи повинен перший суддя розглядати це, як неправильну поведінку чи як затримку гри?

- 1) так, це повинно розглядатися як груба поведінка;
- 2) ні, за це гравець не може бути покараний за грубу поведінку.

94. Скільки разів гравець може отримати зауважень в одній партії?

- 1) один;

- 2) два;
- 3) три.

95. Під час матчу тренер, перебуваючи за межами корту, робить багато образливих коментарів про суддів і жестикулював, висловлюючи незгоду з рішеннями суддів. Що слід робити судді у такій ситуації?

- 1) суддя не може покарати тренера за неправильну поведінку, тому що він не учасник матчу.
- 2) судді можуть видалити тренера з матчу.

96. Якщо обидва гравці однієї команди перейшли під сіткою на бік суперника, щоб оскаржити рішення одного з лінійних суддів, чи мають вони обидва бути покарані червоною карткою?

- 1) так, будь-який гравець, який перейшов під сіткою чи її уявним продовженням на бік суперника, щоб перевірити відбиток м'яча повинен отримати від судді зауваження за грубу поведінку;
- 2) ні, будь-який гравець, може переходити під сіткою чи її уявним продовженням на бік суперника, щоб перевірити відбиток м'яча.

97. М'яч після подачі трохи стосується сітки на боці другого судді. Чи є у нього право свиснути помилку?

- 1) так, суддя зобов'язаний свиснути помилку;
- 2) ні, торкання м'ячем сітки після подачі – це не помилка.

98. Гравець подав подачу із-за уявного продовження бічної лінії. Другий суддя дав свисток і вказав на помилку. Чи це правильно?

- 1) так, другий суддя виконав свій обов'язок;
- 2) ні, другий суддя дав свисток, перевищивши свої повноваження.

99. Чи має право капітан запитати секретаря про кількість тайм-аутів запитаних іншою командою?

- 1) секретар повинен відповісти на цей запит;
- 2) капітани можуть запитувати лише про кількість тайм-аутів, використаних своєю командою.

100. Чи можливий запит капітаном протесту після матчу, якщо під час матчу жодного протесту не запитувалося?

- 1) ні, протест повинен бути зареєстрований в той час, коли відбулась ситуація;
- 2) залежить від обставин.

101. Чий обов'язок стежити за роботою подавальників м'ячів?

- 1) це обов'язок суддів на лініях;

- 2) це обов'язок другого судді;
- 3) це обов'язок першого судді.

102. Якщо гравець, виконуючи розбіг на атакуючий удар, втратив рівновагу через невелику яму у піску. Чи повинен перший суддя призначити перегравання?

- 1) так, на поверхні майданчиків не повинно бути, навіть невеликих ям;
- 2) ні, якщо рівень піску був нерівномірним, це не розглядається як небезпеки для гравців.

103. Перед початком матчу обидві команди розминаються у формі однакового кольору. Чи входить до обов'язків секретаря перевіряти ігрову форму команд?

- 1) так, секретар та помічник секретаря повинні перевіряти всі аспекти, що стосуються форми команд перед матчем;
- 2) ні, секретар та помічник секретаря не уповноважені перевіряти форму гравців.

104. Що має зробити секретар, виявивши, що номери на формі гравців не відповідають зареєстрованим іменам у протоколі, який уже підписаний капітаном?

- 1) ситуацію має бути виправлено швидкою зміною форми або всього комплекту;
- 2) ситуацію має бути виправлено швидким виправленням записів у протоколі змагань.

105. Якщо капітан просить записати протест після матчу, але під час матчу, ніякого протесту не вимагалось, чи слід секретареві дозволити записати цей протест?

- 1) так, секретар може дозволити капітану написати протест про інцидент;
- 2) ні, секретар може дозволити капітану написати протест про інцидент тільки з дозволу першого судді.

106. Чи дозволено капітану, звернутися до першому судді з проханням, розпушити майданчик граблями і вирівняти її, цілях запобігання небезпеці для обох команд?

- 1) так, капітан має право попросити про це суддів;
- 2) ні, капітан не має права попросити про це суддів.

107. Чи може капітан команди під час розминки попросити суддю перевірити висоту сітки?

- 1) так, він може попросити і судді мають швидко перевірити висоту сітки знову;
- 2) ні, він не може про таке просити, це прояв недовіри і неповаги до організаторів.

108. Що має зробити суддя, якщо капітан під час матчу повідомляє йому, що висота сітки надто низька, і просить його перевірити її висоту?

- 1) суддя не повинен звертати увагу на такі запити;
- 2) суддя має перевірити висоту сітки.

109. Де розташовується тренер команди під час матчу?

- 1) на лаві біля майданчика;
- 2) на окремому стільці біля майданчика;
- 3) на глядацьких місцях.

110. Під час матчу, тренер активно і голосно дає вказівки гравцям своєї команди. Чи повинна бути реакція суддів?

- 1) це не заборонено, тому судді не реагують на таку поведінку тренера;
- 2) це заборонено, тому судді зобов'язані припинити таку поведінку тренера.

111. Чи може капітан звернутись до першого судді з проханням про те, щоб лінійний суддя повторив свій сигнал?

- 1) ні, тільки тренер має право звертатись до суддів з таким запитом;
- 2) так, капітан може ввічливо звернутися до першого судді з проханням роз'яснити своє рішення.
- 3) будь хто з членів команди може звернутись до судді з таким проханням.

112. Хто з членів команди може запитати заміну?

- 1) капітан команди;
- 2) тренер;
- 3) замін у пляжному волейболі не існує.

112. Хто з членів команди може запитати тайм-аут?

- 1) будь хто з членів команди;
- 2) тренер;
- 3) капітан команди.

113. Якщо у разі непередбачуваних обставин зупиняється гра, що перевищує у цілому 4 години, які повинні бути дії?

- 1) матч поновлюється при досягнутому рахунку, незалежно від того, матч продовжиться на тому ж майданчику або на іншому;
- 2) увесь матч повинен бути переграний;
- 3) матч потрібно переграти, незалежно від тривалості зупинки.

114. Якщо відбувається одна або декілька непередбачуваних зупинок гри, які не перевищують у цілому 4 години, які повинні бути дії?

- 1) матч поновлюється при досягнутому рахунку, незалежно від того, матч продовжиться на тому ж майданчику або на іншому;

- 2) увесь матч повинен бути переграний;
- 3) матч потрібно переграти, незалежно від тривалості зупинки.

115. Яка тривалість інтервалів між партіями?

- 1) 30 с.;
- 2) 1 хв.;
- 3) 3 хв.

116. Яким повинно бути покриття майданчика для пляжного волейболу?

- 1) паркетне покриття;
- 2) асфальтоване покриття;
- 3) піщане покриття;
- 4) трав'яне покриття.

117. Чи вважається торкання м'яча під час блоку командним торканням?

- 1) торкання м'яча під час блоку є першим командним торканням;
- 2) після торкання м'яча під час блоку команда має право ще на три торкання.

118. Чи правильним є твердження: гравці вільно вибирають свої позиції на майданчику, оскільки не існує встановлених позицій на майданчику та помилок у розташуванні.

- 1) правильно;
- 2) не правильно.

119. Що може обрати переможець жеребкування?

- 1) право подавати чи приймати подачу;
- 2) сторону майданчика;
- 3) або право подавати чи приймати подачу, або сторону майданчика.

120. Якою частиною тіла не можна торкатися м'яча під час гри?

- 1) ногою;
- 2) головою;
- 3) можна торкатися будь-якої частини тіла.

*Ключ до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання пляжного волейболу»*

1	3)	21	1)	41	3)	61	1)	81	1)	101	3)
2	2)	22	2)	42	1)	62	2)	82	1)	102	2)
3	2)	23	2)	43	2)	63	4)	83	1)	103	1)
4	4)	24	2)	44	2)	64	2)	84	2)	104	1)
5	1)	25	1)	45	3)	65	1)	85	2)	105	2)
6	4)	26	4)	46	4)	66	3)	86	1)	106	1)
7	2)	27	1)	47	2)	67	1)	87	1)	107	1)
8	3)	28	1)	48	4)	68	3)	88	1),3),4)	108	2)
9	2)	29	4)	49	4)	69	1)	89	2)	109	3)
10	2)	30	4)	50	1)	70	1)	90	2)	110	2)
11	4)	31	3)	51	2)	71	1)	91	1)	111	3)
12	3)	32	2)	52	1)	72	3)	92	2)	112	3)
13	2)	33	4)	53	1)	73	2)	93	1)	113	2)
14	3)	34	1)	54	1)	74	2)	94	2)	114	1)
15	4)	35	5)	55	1)	75	2)	95	1)	115	2)
16	1)	36	2)	56	1)	76	2)	96	1)	116	3)
17	1)	37	1)	57	2)	77	1)	97	2)	117	1)
18	3)	38	2)	58	1)	78	2)	98	2)	118	1)
19	2)	39	1)	59	3)	79	1)	99	2)	119	3)
20	2)	40	2)	60	3)	80	3)	100	1)	120	3)

ТЕСТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР (ФУТБОЛ)»

1. Футбол – це?

1) командна спортивна гра, не олімпійський вид спорту, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній, ціль якої забити м'яч у ворота;

2) командна спортивна гра, олімпійський вид спорту у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній, ціль якої забити м'яч у ворота суперника, любою частиною тіла окрім рук;

3) спортивна гра з м'ячем, олімпійський вид спорту, ціль якої перебити м'яч через сітку ногою.

2. Час гри у футбол складає?

1) два тайми по 45 хвилин «чистого часу»;

2) два тайми 42 хвилини «брудного часу»;

3) два тайми 45 хвилин «брудного часу».

3. У якому році футбол офіційно включено до програми Олімпійських ігор?

1) у 1908 році;

2) у 1926 році;

3) у 1904 році.

4. У футболі за характером ігрової діяльності в техніці виділяються розділи:

1) техніка воротаря та техніка нападаючих гравців;

2) техніка захисників, техніка полузахисників та техніка нападаючих;

3) техніка польового гравця та техніка воротаря.

5. Яка кількість гравців однієї команди на полі бере участь у грі футбол?

1) 10;

2) 11;

3) 18.

6. Який із ударів по воротах у футболі є «різаним»?

1) зовнішньою частиною підйому;

2) удар носком;

3) середньою частиною підйому.

7. Який із технічних прийомів не відноситься до техніки нападу у футболі?

1) удари;

- 2) відбирання м'яча;
- 3) фінти.

8. Який із технічних прийомів футболу не відноситься до техніки захисту?

- 1) фінти;
- 2) відбирання м'яча;
- 3) перехоплення м'яча.

9. Чи дозволяється у футболі команді, яка порушила правила, встановлювати «стінку» при виконанні суперниками 11-метрового удару?

- 1) так;
- 2) так, але на відстані 10 м;
- 3) ні.

10. У футболі комбінація «стінка» це?

- 1) індивідуальні дії гравця;
- 2) взаємодія декількох гравців;
- 3) закидання м'яча за спину суперника.

11. Удари по м'ячу ногою у футболі бувають?

- 1) внутрішньою стороною стопи, коліном, середньою частиною підйому, носком;
- 2) внутрішньою, середньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, носком, п'ятою;
- 3) п'ятою, пальцями, внутрішньою стороною стопи.

12. Бомбардир – це?

- 1) гравець, який вийшов на заміну у грі;
- 2) фахівець, який має звання майстра спорту;
- 3) гравець, який забив найбільше голів у певному турнірі, чемпіонаті чи кубку.

13. Відмітьте правильне твердження:

- 1) аут вводиться ногами з бокової лінії;
- 2) аут вводиться руками, не довше ніж 5 с.;
- 3) аут вводиться руками із-за бокової лінії.

14. У якому році включено до програми Олімпійських ігор жіночий футбол?

- 1) у 1992 році;
- 2) у 1996 році;
- 3) у 1984 році.

15. Техніка у футболі – це?

- 1) засоби ведення гри. Від того, наскільки досконало володіє футболіст різноманітністю цих засобів, наскільки ефективно

застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, за умов протидій гравців суперника та прогресуючої втоми;

2) певна розстановка футболістів і їхня поведінка під час гри за для виконання завдань, установлених тренером;

3) сукупність спеціальних прийомів та дій, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Це – вміння гравця під час гри володіти м'ячем та своїм тілом.

16. Тактика у футболі – це?

1) дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату;

2) результат фізично-технічної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності;

3) організація індивідуальних та колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, а саме взаємодію футболістів команди за визначеним планом, який дозволяє з успіхом вести боротьбу з конкретним суперником.

17. Відволікання суперника у футболі – це?

1) переміщення футболіста з метою створення вигідних умов для індивідуальних дій партнера;

2) багаторазові переміщення футболістів, спрямовані на відкривання або відволікання суперника;

3) цілеспрямовані дії футболіста, його вміння із декількох можливих рішень даної ігрової ситуації обрати найбільш правильне.

18. Яка вага футбольного м'яча?

1) 410-450 г;

2) 500-550 г;

3) 700-750 г.

19. Людина яка контролює правила гри?

1) спостерігач;

2) експерт;

3) арбітр.

20. Яка країна вважається батьківщиною футболу?

1) Голландія;

2) Англія;

3) Італія.

21. Чи може гравець без дозволу арбітра залишити межі майданчика?

1) так;

- 2) ні;
- 3) так, якщо його покликав головний тренер.

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

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) так, якщо м'яч торкнувся гравця команди, яка захищається.

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

- 1) так, якщо було торкання будь кого з гравців;
- 2) так;
- 3) ні.

24. Чи зараховується «положення поза грою» при введенні м'яча від воріт?

- 1) так;
- 2) ні, якщо гравець атакуючої команди вибігає зі своєї половини поля;
- 3) ні.

25. За яку кількість жовтих карток в одній грі футболіст автоматично отримує червону картку?

- 1) одну.
- 2) дві.
- 3) три.

26. У якому році була утворена 1ша в світі футбольна асоціація та розроблені перші офіційні правила?

- 1) у 1860 році;
- 2) у 1900 році;
- 3) у 1863 році.

27. У якому році створений Суперкубок УЕФА?

- 1) у 1972 році;
- 2) у 1958 році;
- 3) у 1961 році.

28. Суперкубок УЕФА – це?

- 1) найбільш відповідальні змагання, переможцю яких присвоюється почесне звання чемпіона. Зазвичай проводяться один раз на рік, як правило, за коловою системою з визначенням місць усіх команд-учасників;
- 2) неофіційні зустрічі, які проводяться без затвердженого положення за взаємною домовленістю;

3) офіційний футбольний турнір, відкриваючий європейський сезон і проходить з одного матчу, в якому зустрічаються переможці Ліги чемпіонів та Ліги Європи попереднього сезону.

29. У якому році створено Європейський союз футбольних асоціацій (УЄФА)?

- 1) у 1954 році;
- 2) у 1958 році;
- 3) у 1900 році.

30. Футбольне поле для міжнародних змагань має розміри:

- 1) довжина: 85-95 метрів, ширина: 50-75 м;
- 2) довжина: 100-110 метрів, ширина: 64-75 м;
- 3) довжина: 65-90 метрів, ширина: 50-65 м.

31. Рефері – це?

- 1) гравець, що захищає ворота;
- 2) нападник, або той що забиває багато голів;
- 3) людина на полі, покликана стежити за тим, щоб футбольний матч проходив відповідно до правил і що має для цього всі повноваження.

32. У футболі ворота мають розміри:

- 1) 7,32 м на 2,44 м;
- 2) 7,15 м на 2,05 м;
- 3) 7,25 м на 1,95 м.

33. Скільки пунктів містять офіційні правила з футболу?

- 1) 21 пункт;
- 2) 17 пунктів;
- 3) 19 пунктів.

34. Розміри футбольного поля?

- 1) довжина 100-130 м, ширина 50-65 м;
- 2) довжина 50-70 м, ширина 40-45 м;
- 3) довжина 90-120 м, ширина 45-90 м.

35. Зі скількох метрів виконується пенальті у футболі?

- 1) 10 м;
- 2) 11 м;
- 3) 9 м.

36. Пенальті у футболі – це?

1) удар у ворота в межах штрафного майданчика, що призначається арбітром;

2) 11-метровий штрафний удар, що призначається головним арбітром за порушення правил гри в межах власного штрафного майданчика гравцями команди, що захищається;

3) 11-метровий штрафний удар, що призначається головним арбітром за порушення правил гри, команда яка захищається ставить стінку.

37. Міжнародна федерація з футболу має скорочену назву:

- 1) FIFA;
- 2) FAFA;
- 3) FAFI.

38. Аут – це?

- 1) кидок м'яча від воріт;
- 2) вихід м'яча за бокову лінію;
- 3) розіграш м'яча.

39. Бомбардир – це?

- 1) гравець, який вийшов на заміну у грі;
- 2) фахівець, який має звання майстра спорту;
- 3) гравець, який забив найбільше голів у певному турнірі, чемпіонаті чи кубку.

40. Тренер – це?

- 1) чоловік, який веде навчально-тренувальну роботу, направлену на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей;
- 2) людина, яка має спеціальну підготовку та безпосередньо сама є майстром спорту;
- 3) фахівець, який веде навчально-тренувальну роботу, направлену на виховання та вдосконалення майстерності спортсменів, розвиток їхніх функціональних можливостей та керує командою під час ігор.

41. Тактика гри у футбол поділяється на:

- 1) тактику нападу, захисту та тактику воротаря;
- 2) тактику захисту та тактику нападу;
- 3) тактику крайніх захисників, тактику нападаючих, тактику воротаря.

42. Тактична система – це?

- 1) певна розстановка футболістів і їхня поведінка під час гри за для виконання завдань, установлених тренером;
- 2) процес планування побудови і спрямування особливостей підготовки та дій команди протягом усього спортивного сезону;
- 3) певна цілеспрямована система рухів, сформована для конкретного рухового завдання.

43. В якому році виникла тактична система з розташуванням гравців 1+1+9?

- 1) 1860 році;

- 2) 1863 році;
- 3) 1873 році.

44. Індивідуальна тактика атаки – це?

- 1) це переміщення футболіста спрямоване на створення вигідних умов для отримання м'яча від партнера;
- 2) це переміщення футболіста з метою створення вигідних умов для індивідуальних дій партнера;
- 3) це цілеспрямовані дії футболіста, його вміння із декількох можливих рішень даної ігрової ситуації обрати найбільш правильне, вміння футболіста, команда якого контролює м'яч, вийти з-під опіки суперника, знайти та створити ігровий простір для себе та партнерів, а у разі необхідності, виграти боротьбу із захисниками.

45. Маневрування – це?

- 1) багаторазові переміщення футболістів, спрямовані на відкривання або відволікання суперника;
- 2) це переміщення футболіста спрямоване на створення вигідних умов для отримання м'яча від партнера;
- 3) це переміщення футболіста з метою створення вигідних умов для індивідуальних дій партнера.

46. Відкривання – це?

- 1) це цілеспрямовані дії футболіста, його вміння із декількох можливих рішень даної ігрової ситуації обрати найбільш правильне;
- 2) це переміщення футболіста спрямоване на створення вигідних умов для отримання м'яча від партнера;
- 3) це багаторазові переміщення футболістів, спрямовані на відкривання або відволікання суперника.

47. Зонний захист – це?

- 1) тактичний спосіб гри, організація оборони, що передбачає сувору відповідальність кожного гравця команди, яка захищається за дорученого йому суперника;
- 2) тактичний спосіб гри у захисті, при якому кожен із захисників контролює певну ділянку поля та веде боротьбу за м'яч із будь-яким суперником, що з'явився у її межах;
- 3) синхронні дії команди у фазі захисту з метою обмеження часу і простору атакуючим суперникам за допомогою агресивних дій по відношенню до гравця, що володіє м'ячем та розташованих поблизу суперників.

48. У залежності від команди суперника, спланований пресинг може здійснюватись у різних частинах поля, а саме:

- 1) тотальний пресинг, атакуючий пресинг, захисний пресинг;

2) комплексний пресинг, нападаючий пресинг, пресинг на воротаря;

3) атакуючий пресинг, пресинг гри у обороні, змішаний пресинг.

49. Пресинг – це?

1) гармонійне поєднання принципу персонального та зонного захисту: деякі гравці згідно із завданням здійснюють опіку своїх суперників, а інші переважно грають у зоні;

2) синхронні дії команди у фазі захисту з метою обмеження часу і простору атакуючим суперникам за допомогою агресивних дій по відношенню до гравця, що володіє м'ячем та розташованих поблизу суперників;

3) дії гравця команди, що захищається, для оволодіння м'ячем, спрямованим супернику, розташованому у безпосередній близькості від захисника.

50. В якому році виникла тактична система з розташуванням гравців 1+4+3+3?

1) 1987 році;

2) 1982 році;

3) 1962 році.

51. В якому році виникла тактична система з розташуванням гравців 1+4+2+4?

1) 1958 році;

2) 1962 році;

3) 1883 році.

52. Відволікання суперника – це?

1) це дії гравця, що володіє м'ячем, з метою виграти єдиноборство з суперником;

2) це переміщення футболіста з метою створення вигідних умов для індивідуальних дій партнера;

3) це переміщення футболіста спрямоване на створення вигідних умов для отримання м'яча від партнера.

53. Для проведення змагань з футболу використовуються такі основні системи:

1) колова, з вибуванням після поразки, змішана, яка є комбінацією перших двох;

2) грає кожен з кожним, система поділу за територіальним розташуванням клубу, з вибуванням після першого кола;

3) з вибуванням після поразки, колова.

54. Ведення м'яча – це?

1) це засіб прийому та оволодіння м'ячем;

2) це індивідуальні складні рухи, які складаються з відволікаючого руху, що буде виконаний;

3) це прийом, який поєднує біг та удари по м'ячу ногою різними способами.

55. У техніці ударів по м'ячу ногою розрізняють наступні фази:

- 1) основна, ударна, фаза закріплення;
- 2) попередня, підготовча, робоча, завершальна;
- 3) попередня, робоча, фінішна.

56. Кутовий удар – це?

1) це засіб ведення гри;

2) це коли м'яч встановлюється в будь-яку точку воротарського майданчика, і проводиться удар. Супротивники повинні знаходитися за межами штрафного майданчика;

3) спосіб продовження гри після того, як м'яч покинув поле від гравця команди, що захищалася, і перетнув лінію воріт цієї команди, але при цьому не був забитий гол.

57. Техніка пересувань у футболі включає в себе:

- 1) біг, стрибки, повороти, зупинки;
- 2) біг, стрибки, кувирки, повороти;
- 3) стрибки, біг, підскоки, випадки.

58. У футболі положення «поза горою» – це?

1) розташування гравця на «чужій» половині поля ближче до лінії воріт, ніж м'яч, і маючи перед собою максимум одного гравця команди, що захищається;

2) дозволений прийом активного фізичного впливу на суперника, що володіє м'ячем або блокує гравця;

3) навмисні дії гравця.

59. Удари по м'ячу ногою у футболі бувають?

1) внутрішньою стороною стопи, коліном, середньою частиною підйому, носком;

2) внутрішньою, середньою і зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, носком, п'ятою;

3) п'ятою, пальцями, внутрішньою стороною стопи.

60. На якій відстані, у футболі, при виконанні 11-метрового удару, повинні розташовуватися гравці, окрім пробиваючого?

1) 11 м;

2) 15 м;

3) 9 м.

61. Перевтома у футболі (у спорті) – це?

1) природне короткочасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями;

2) стійке погіршення працездатності, температура;
3) ослаблення захисних сил організму виникає при перетренованості, перенапруженні, а також під впливом зовнішніх факторів і тоді у спортсмена, у якого є осередки інфекції, можуть виникнути різні захворювання, найчастіше тих органів, які найбільш інтенсивно працюють при фізичному навантаженні.

62. Хто здійснює у футболі контроль лави запасних?

- 1) хронометрист;
- 2) 3-й та 1-й арбітр;
- 3) 4-й арбітр.

63. З якого року положення «поза грою» має таке уточнення: «поза грою» не може бути під час кутового удару, удару від воріт, коли останнім зіграв футболіст протилежної команди.

- 1) 1987 рік;
- 2) 1887 рік;
- 3) 1899 рік.

64. У якому році в правила гри уведений 11 метровий удар (пенальті)?

- 1) 1891 рік;
- 2) 1896 рік;
- 3) 1980 рік.

65. Якщо м'яч лопне або прийде в непридатність під час гри, гра зупиняється і поновлюється...

- 1) вільним ударом;
- 2) штрафним ударом;
- 3) спірним м'ячем.

66. Хто перед матчем вирішує, яким з м'ячів починатиметься гра?

- 1) капітан команди господарів;
- 2) арбітр;
- 3) обидва капітани.

67. Мінімальна кількість гравців, при якій може розпочатися матч:

- 1) сім гравців;
- 2) шість гравців;
- 3) дев'ять гравців.

68. У якому році відбувся перший Чемпіонат Європи з футболу?

- 1) 1986 році;
- 2) 1960 році;
- 3) 1958 році.

69. Чи Вірно, що до початку матчу арбітри повинні перевірити екіпіровку всіх гравців?

- 1) так, обов'язково;
- 2) ні, в цьому немає необхідності;
- 3) ні, це входить в обов'язки капітанів команд.

70. Чи можна грати без щитків?

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) за власним бажанням.

71. У гравця починається кровотеча після зіткнення з суперником. По вказівці арбітра він покидає майданчик. Через деякий час гравець повертається на майданчик без дозволу арбітра. Чи допустимо це?

- 1) так, дозвіл арбітра не потрібний;
- 2) ні, необхідно отримати дозвіл головного арбітра;
- 3) за вихід гравця на поле відповідає четвертий арбітр.

72. Кому згідно Правилам гри арбітр може винести попередження?

- 1) гравцям, що беруть в даний момент участь у матчі, гравцям основного складу, запасним гравцям і офіційним особам;
- 2) гравцям основного складу;
- 3) офіційним особам обох команд та гравцям, які знаходяться на майданчику.

73. Чи знаходиться м'яч в грі, якщо він відскакує від арбітра?

- 1) так;
- 2) так, якщо м'яч відскочив від арбітра до партнера команди суперника;
- 3) так, якщо м'яч відскочив від арбітра до партнера команди, який віддавав передачу.

74. Хто здійснює контроль лавок запасних?

- 1) головний арбітр;
- 2) третій арбітр;
- 3) четвертий арбітр.

75. Захисник починає затримувати нападника за межами свого штрафного майданчика і продовжує затримувати його усередині штрафного майданчика. Дії арбітра?

- 1) 11-метровий удар і видалення;
- 2) 11-метровий удар і попередження;
- 3) штрафний удар з лінії штрафної площі і попередження.

76. Арбітр дає вказівку про повтор 11-метрового удару, тому що воротар вийшов вперед з лінії воріт. Чи може повторний удар бути виконаний іншим гравцем?

- 1) так, за умови, що він належним чином визначений;
- 2) лише якщо гравець, що спочатку виконав удар, отримав травму;
- 3) ні.

77. Яка мінімальна відстань, на якій повинні знаходитися гравці протилежної команди при пробитті штрафного удару?

- 1) 7 м від м'яча;
- 2) 9,15 м. від м'яча;
- 3) якщо команда, що виконує удар, не вимагає дотримання мінімальної відстані, то суперники можуть знаходитися в будь-якому місці.

78. Чи можна показувати жовту або червону картку запасному гравцеві, що знаходиться на лавці запасних?

- 1) так;
- 2) ні, оскільки він не вважається гравцем;
- 3) відповідно до Регламенту змагань.

79. Чи може видалений гравець залишатися на лавці запасних?

- 1) так, якщо він поводить себе коректно;
- 2) ні, ні за яких умов;
- 3) остаточне рішення приймає арбітр відповідно до Регламенту.

80. Гравець (не воротар), знаходячись в штрафному майданчику своєї команди, умисно грає в м'яч рукою. Які дії арбітра?

- 1) призначає вільний удар на користь протилежної команди і виносить гравцеві попередження за неспортивну поведінку;
- 2) дозволяє продовжити гру;
- 3) призначає 11-метровий удар.

81. Чи може арбітр пред'явити жовті і червоні картки офіційним представникам команди на лавці запасних?

- 1) так, при цьому зазначивши ці санкції в протоколі матчу;
- 2) так;
- 3) ні, лише гравцеві на майданчику або запасному гравцеві можуть бути показані червона або жовта картки.

82. Зі скількох метрів виконується пенальті у футболі?

- 1) 10 м;
- 2) 11 м;
- 3) 9 м.

83. Тактика у футболі – це?

1) дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату;

2) організація індивідуальних та колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, а саме взаємодію футболістів команди за визначеним планом, який дозволяє з успіхом вести боротьбу з конкретним суперником;

3) результат фізично-технічної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання людиною визначеного виду діяльності.

84. Який із технічних прийомів футболу не відноситься до техніки захисту?

1) перехоплення м'яча;

2) відбирання м'яча;

3) фінти.

85. Який із технічних прийомів не відноситься до техніки нападу у футболі?

1) удари.

2) відбирання м'яча.

3) фінти.

86. Чи можна грати без щитків?

1) ні;

2) так;

3) за власним бажанням.

87. Людина яка контролює правила гри?

1) арбітр;

2) експерт;

3) спостерігач.

88. У якому році футбол офіційно включено до програми Олімпійських ігор?

1) у 1898 році;

2) у 1926 році;

3) у 1908 році.

89. Тактика гри у футбол поділяється на:

1) тактику нападу, захисту та тактику воротаря;

2) тактику крайніх захисників, тактику нападаючих, тактику воротаря;

3) тактику захисту та тактику нападу.

90. У футболі комбінація «стінка» це?

1) індивідуальні дії гравця;

- 2) взаємодія декількох гравців;
- 3) закидання м'яча за спину суперника.

91. У футболі за характером ігрової діяльності в техніці виділяються розділи:

- 1) техніка воротаря та техніка нападаючих гравців;
- 2) техніка захисників, техніка полузахисників та техніка нападаючих;
- 3) техніка польового гравця та техніка воротаря.

92. Який із ударів по воротах у футболі є «різаним»?

- 1) удар внутрішньою стороною стопи;
- 2) удар носком;
- 3) зовнішньою частиною підйому.

93. Який із технічних прийомів не відноситься до техніки нападу у футболі?

- 1) відбирання м'яча;
- 2) удари;
- 3) фінти.

94. У якому році створено Європейський союз футбольних асоціацій (УЄФА)?

- 1) у 1954 році;
- 2) у 1958 році;
- 3) у 1900 році.

95. Яка країна вважається батьківщиною футболу?

- 1) Іспанія;
- 2) Англія;
- 3) Італія.

96. Чи може гравець без дозволу арбітра залишити межі майданчика?

- 1) так;
- 2) так, якщо його покликав головний тренер;
- 3) ні.

97. У якому році створений Суперкубок УЄФА?

- 1) у 1996 році;
- 2) у 1958 році;
- 3) у 1972 році.

98. Суперкубок УЄФА – це?

- 1) офіційний футбольний турнір, відкриваючий європейський сезон і проходить з одного матчу, в якому зустрічаються переможці Ліги чемпіонів та Ліги Європи попереднього сезону;

2) неофіційні зустрічі, які проводяться без затвердженого положення за взаємною домовленістю;

3) найбільш відповідальні змагання, переможцю яких присвоюється почесне звання чемпіона. Зазвичай проводяться один раз на рік, як правило, за коловою системою з визначенням місць усіх команд – учасників.

99. Футбол – це?

1) командна спортивна гра, не олімпійський вид спорту, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній, ціль якої забити м'яч у ворота;

2) командна спортивна гра, олімпійський вид спорту у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній, ціль якої забити м'яч у ворота суперника, любою частиною тіла окрім рук;

3) спортивна гра з м'ячем, олімпійський вид спорту, ціль якої перебити м'яч через сітку ногою.

100. Відмітьте правильне твердження:

1) аут вводиться ногами з бокової лінії;

2) аут вводиться руками, не довше ніж 5 с.;

3) аут вводиться руками із-за бокової лінії.

*Ключі до тестових завдань з дисципліни
«Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)»*

1.	2)	21.	2)	41.	2)	61.	1)	81.	1)
2.	3)	22.	1)	42.	1)	62.	3)	82.	2)
3.	1)	23.	2)	43.	2)	63.	2)	83.	2)
4.	3)	24.	3)	44.	3)	64.	1)	84.	3)
5.	2)	25.	2)	45.	1)	65.	3)	85.	2)
6.	1)	26.	3)	46.	2)	66.	2)	86.	1)
7.	2)	27.	1)	47.	2)	67.	1)	87.	1)
8.	1)	28.	3)	48.	1)	68.	2)	88.	3)
9.	3)	29.	1)	49.	2)	69.	1)	89.	3)
10.	2)	30.	2)	50.	3)	70.	2)	90.	2)
11.	2)	31.	3)	51.	1)	71.	2)	91.	3)
12.	3)	32.	1)	52.	2)	72.	1)	92.	3)
13.	3)	33.	2)	53.	1)	73.	3)	93.	1)
14.	2)	34.	3)	54.	3)	74.	3)	94.	1)
15.	3)	35.	2)	55.	2)	75.	2)	95.	2)
16.	3)	36.	2)	56.	3)	76.	1)	96.	3)
17.	1)	37.	1)	57.	1)	77.	2)	97.	3)
18.	1)	38.	2)	58.	1)	78.	1)	98.	1)
19.	3)	39.	3)	59.	2)	79.	2)	99.	2)
20.	2)	40.	3)	60.	3)	80.	3)	100.	3)

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айриянц А. П. Волейбол : учебник [для студ. высш. учеб. завд.] / А. П. Айриянц. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 375 с.
2. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, В. П. Бизин. – Х. : Основа, 1993. – 243 с.
3. Алиев А. Г. Правила игры по мини-футболу для школьников / А. Г. Алиев // Физическая культура в школе. – 2011. – № 3. – С. 56–58.
4. Амелин А. И. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. И. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : ФИС, 1999. – 136 с.
5. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : ФиС, 1982. – 11 с.
6. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – [Изд 2-е, дополн.]. – М. : ФиС. – 1985. – 413 с.
7. Анніна І. О. Російсько-український словник / І. О. Анніна, Г. Н. Горюшина, І. С. Гнатюк. – К. : Абрис, 2003. – 1424 с.
8. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. [для студ. фак-тів фізичної культури] / О. Ф. Артюшенко – Черкаси : БРАМА–ІСУЕП, 2000. – 316 с.
9. Архипов А. А. На лыжах за здоровьем / А. А. Архипов. – К. : Здоровье, 1987. – 180 с.
10. Ашмарин Б. Теория педагогических исследований в физическом воспитании / Б. Ашмарин. – М., 1991. – 202 с.
11. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом? / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М. : Спортивные игры, 1973. – 295 с.
12. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М. : ФИС, 2000. – 228 с.
13. Балайшите Л. От семьи до ... / Л. Балайшите. – М. : ФиС., 1984. – 80 с.
14. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1989. – 208 с.
15. Бартенев Л. В. Бег на короткие дистанции / Л. В. Бартенев – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 234 с.
16. Барчукова Г. В. Настольный теннис (Спорт для всех) / Г. В. Барчукова. – М. : ФИС, 2002. – 313 с.
17. Барчукова Г. В. Тактика современной игры в настольный теннис : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. – М. : ГЦОЛИФК, 1985 – 28 с.
18. Баскетбол / під. ред. В. М. Курягіна. – К. : Вища школа, 1989. – 54 с.

19. Баскетбол для молодых игроков / Международная Федерация Баскетбола (ФИБА). – [Б. м.], 2000. – 358 с.
20. Баскетбол незалежної України. До 100-річчя баскетболу в Україні. – К. : МП Леся, 2006. – 208 с.
21. Баскетбол: епоха В. Шаблінського. До 100-річчя баскетболу в Україні / З. М. Хромаєв, А. П. Волошин. – К. : МП Леся, 2006. – 180 с.
22. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособ. / Д. И. Нестеровский. – [2-е изд., испр.]. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
23. Басов А. В. Образ жизни и наше здоровье / А. В. Басов, В. Г. Запорожниченко, Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль : Верх-Волж. кн. изд-во, 1989. – 128 с.
24. Безносиков Е. Я. Предпосылки приобщения взрослых к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Е. Я. Безносиков, В. И. Домбровский // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Мн., 1993. – Вып. 23. – С. 3–6.
25. Беленович Б. В. Обучение в физическом воспитании / Б. В. Беленович. – М. : Физкультура и спорт 1958. – 217 с.
26. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки (школа тренера) / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
27. Бик Г. Міні-футбол. Ведення м'яча, зупинка, повороти. Урок фізкультури – 5 клас / Г. Бик // Здоров'я та фізична культура. – 2012. – № 6. – С. 15–17.
28. Богданов Г. П. Лыжный спорт в школе / Г. П. Богданов. – М. : Просвещение, 1975. – 224 с.
29. Боевые искусства Востока. Япония / сост. Р. В. Частий. – Х. : Фолио, 2009. – 239 с.
30. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / О. В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук. пр. – К., 2000. – Кн. 124. – С. 117.
31. Бойко О. Ф. Біг на середні та довгі дистанції / О. Ф. Бойко – К. : Здоров'я, 1970. – 56 с.
32. Бондар Н. Здоров'язбереження у школі / Н. Бондар, І. Черкащенко // Відкритий урок : розробки, технології, досвід. – 2010. – № 3. – С. 71–73.
33. Бубка С. Н. Ігри, що підкорили світ / С. Н. Бубка, М. М. Булатова. – [2-ге вид.]. – К., 2012. – 132 с.
34. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в зах і відповідях / М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.

35. Бутин И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. – М. : ФиС, 1973. – 322 с.
36. Былеева Л. В. Пожвижные игры / Л. В. Былеева. – М. : ФиС., 1987. – 256 с.
37. Вакула В. І. Методичні рекомендації по вивченню правил змагань з гандболу для студентів факультетів фізичного виховання та спорту / В. І. Вакула, О. В. Леонтьев, І. В. Леонтьева, – Луганськ, 2004. – 36 с.
38. Валенін С. Т. Уроки по баскетолу / С. Т. Валенін. – М. : ФиС, 1966. – 89 с.
39. Варіативний модуль «Пляжний волейбол» : навч.-метод. посіб. / автори: Ю.В. Зайцева, І.В. Тараненко; за редакцією Ю.В. Зайцевої. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2018. – с.70
40. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
41. Ведмеденко Б. Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів / Б. Ф. Ведмеденко // Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., (Чернівці, 2000 р.). – Чернівці, 2000. – С. 38.
42. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Просвещение, 1988. – 212 с.
43. Використання фізичних вправ та ігор із м'ячем фізичному вихованні учнів із вадами опорно-рухового апарату / І. П. Помещикова. – Х. : ХДАФК, 2010. – 68 с.
44. Вилькин Я. С. Организация работы по массовой физической культуре и спорту / Я. С. Вилькин, Т. М. Каневец. – М. : ФиС, 1985. – 234 с.
45. Виноградов П. А. Пропаганда физической культуры и спорта / П. А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни : материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. – М., 1990. – С. 30–39.
46. Волейбол : учебник [для студ. высш. учеб. завд.] / под. ред. А. В. Беляева. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
47. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков. – К. : Рад. школа, 1980. – 104 с.
48. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олімпійська літ-ра, 2002. – 294 с.
49. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1997. – 123 с.

50. Волоков Н. Н. Биохимия мышечной деятельности : учебник [для студ. вузов физ. воспитания] / Н. Н. Волков, С. Н. Несен. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 234 с.
51. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган. – М. : АСТ ; Астрель, 2007. – 303 с.
52. Гандбол / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич ; [под ред. Л. А. Латышкевича]. – К. : Вышш. шк., 1988. – 199 с.
53. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 145 с.
54. Гарбалаускас Ч. Л. Играем в ручной мяч : книга [для учащихся сред. и ст. классов] / Ч. Л. Гарбалаускас. – М. : Просвещение, 1988. – 76 с.
55. Гилмор Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 345 с.
56. Гогін О. В. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 89 с.
57. Гогін О. В. Легка атлетика : [курс лекцій] / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 87 с.
58. Голобородько В. А. Педагогический подход к оценке / В. А. Голобородько // Физическая культура в школе. – 1978. – № 12. – С. 23–25.
59. Голомязов В. А. Волейбол у школі / В. А. Голомязов. – К. : Вища шк., 1976. – 235 с.
60. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
61. Демчишин А. А. Волейбол – гра для всіх / А. А. Демчишин. – К. : Вища шк., 1986. – 193 с.
62. Демчишин А. А. Основы волейбола / А. А. Демчишин. – М. : Физкультура и спорт 1986. – 182 с.
63. Демчишин А. А. Підготовка волейболістів / А. А. Демчишин, В. С. Пилипчук. – К. : Вища шк., 1982. – 337 с.
64. Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 7–11.
65. Джармен Д. Футбол для юных / Д. Джармен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 234 с.
66. Дильман В. М. Четыре модели медицины / В. М. Дильман. – Л. : Медицина, 1987. – 288 с.
67. Дубенчук А. І. Баскетбол : посіб. [для вчит. з фізкульт. загальноосв. шк.] / А. І. Дубенчук. – К. : Ранок, 2010. – 144 с.
68. Дубровский В. И. Движения для здоровья / В. И. Дубровский. Лекарство от простуды / А. Н. Колгушкин, Л. И. Короткова. – М. : Знание, 1989. – 190 с.

69. Дьячков В. М. Прыжки в высоту / В. М. Дьяков. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 123 с.
70. Евстратов И. Д. Лыжный спорт / И. Д. Евстратов. – М. : ФиС, 1989. – 346 с.
71. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонов. – К., 2005. – 463 с.
72. Євтушенко А. Н. С мячом в руке / А. Н. Євтушенко. – М., 1986. – 238 с.
73. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
74. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 192 с.
75. Железняк Ю. Д. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Академия, 2002. – 520 с.
76. Женская школа самозащиты / сост. А. С. Шелковый. – К. : Україна, 1993. – 110 с.
77. Жукотинський К. Наукові основи формування фізичної культури учнів у процесі фізкультурно-спортивної роботи в ПНЗ / К. Жукотинський // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 3. – С. 46–48.
78. Жукотинський К. К. Моральні переконання як складова формування фізичної культури учнів / К. К. Жукотинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 11. – С. 36–40.
79. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верхн.-Волжск. книж. изд-во, 1990. – 297 с.
80. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : [наук.-метод. посібник] / І. А. Зязюн. – К., 2000. – 312 с.
81. Иванов Н. Д. Обучение метанию малого мяча в VI классе / Н. Д. Иванов // Физическая культура в школе. – 1985. – № 7. – С. 2–8.
82. Иванова Л. С. Вариативность в подготовке метателей / Л. С. Иванов. – М. : ФиС, 1987. – 254 с.
83. Игнатъева В. Я. Гандбол / В. Я. Игнатъева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.
84. Игнатъева В. Я. Гандбол : учебник [для физкультурных вузов] / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996. – 314 с.
85. Иванов О. Р. Школа сприяння здоров'ю / О. Р. Иванов // Управління школою. – 2010. – № 2. – С. 2–22.
86. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

87. Кардамонова Н. Н. Лечение и плавание / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – 180 с.
88. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : [навч. посіб. для студ. вузів] / І. Б Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
89. Келлер В. С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов / В. С. Келлер // Теория спорта. – К., 1987. – С. 66–100.
90. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов – Львов, 1993. – 270 с.
91. Клер В. И. Упражнения в баскетболе / В. И. Клер. – М. : ФиС, 1982. – 198 с.
92. Клешов Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клешов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 110 с.
93. Клешов Ю. Н. Волейбол : учебник [для студ. высш. учеб. завд.] / Ю. Н. Клешов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 301 с.
94. Клешов Ю. Н. Волейбол в школе : учебник [для колл. физ. культ] / Ю. Н. Клешов, О. С. Чехов. – М. : Физкультура и спорт, 1957. – 187 с.
95. Клешов Ю. Н. Тактическая подготовка волейболистов / Ю. Н. Клешов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 82 с.
96. Клусов Н. П. Ручной мяч в школе : пособ. для учит. / Н. П. Клусов. – [2-е изд. доп. и перераб]. – М. : Просвещение, 1986. – 127 с.
97. Князева Н. А. 500 упражнений и игр для физического развития детей : учеб. пособ. / Н. А. Князева. – Курск, 2000. – 187 с.
98. Коган О. В. Формування здорового способу життя у старшокласників допоміжної школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка» / О. В. Коган. – К., 2006. – 19 с.
99. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Сов. спорт, 2010. – 336 с.
100. Корбут Е. В. Тактика тенниса / Е. В. Корбут. – М. : ФиС, 1966. – 253 с.
101. Костюков В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): Учеб. пособие / В. Костюков. – М: Советский спорт, 2005. – 110 с.
102. Кучинский А. М. Волейбол в школе : учебник [для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Кучинский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 364 с.
103. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. В. Лапаєнко. – К., 2000. – 203 с.
104. Лаптев А. П. Бег и здоровье / А. П. Лаптев. – М. : Знание, 1984. – 64 с.

105. Легка атлетика : навч. посіб. [для студ. фак-ту фізичного виховання]. – К. : Вища шк., 1977. – 65 с.
106. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: О. А. Моргунов, О. А. Соколов, В. Ю. Соколова, М. А. Демчук] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. – 48 с.
107. Лепёшкин В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В. А. Лепёшкин. – М. : Сов. спорт, 2011. – 98 с.
108. Лесків А. Д. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / А. Д. Лесків, Н. В. Андрощук. – Тернопіль : СМП Астон, 2000. – 175 с.
109. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець та ін. – Львів, 1993. – 78 с.
110. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 98 с.
111. Лобачев В. С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра : учеб.-метод. пособ. / В. С. Лобачев. – [2-е изд., перераб. и дол.]. – М. : Сов. спорт, 2005. – 176 с.
112. Лобачев В. С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра : учеб.-метод. пособ. / В. С. Лобачев. – М. : Сов. спорт, 2006. – 120 с.
113. Ломов А. Г. Сторінки історії Полтавського футболу 1909–1999 : довідково-статистичне видання / А. Г. Ломов. – Полтава, 1999. – 35 с.
114. Лыжный спорт : учебник [для ин-тов физкультуры] / под ред. Е. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукарина. – М. : ФиС, 1989. – 319 с.
115. Лыжный спорт : учебник. [для ин-тов физкультуры] / под ред. М. А. Аграновского. – М. : ФиС, 1980. – 368 с.
116. Максимюк С. П. Педагогіка : [навч. посіб. для студ. вузів] / С. П. Максимюк. – К. : Кондор, 2005. – 667 с.
117. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация / М. Мамардашвили // Как я понимаю философию. – М., 1990. – С. 107–121.
118. Манжосов В. И. Лыжный спорт / В. И. Манжосов. – М. : ФиС, 1979. – 198 с.
119. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / В. Ю. Марусін. – К., 1991. – 112 с.
120. Масленников И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. – М. : ФиС, 1984. – 96 с.
121. Масленников И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. – М. : ФиС, 1988. – 288 с.

122. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
123. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник [для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 234 с.
124. Медведьев В. В. Психическая подготовка волейболиста / В. В. Медведьев. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 161 с.
125. Мейксон Г. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, Е. Б. Шалин. – М., 1986. – 87 с.
126. Менеджмент туризма : учебник / А. В. Ключников ; Рос. междунар. академия туризма. – М. : Сов. спорт, 2009. – 228 с.
127. Методичні рекомендації до правил гри у футзал / Є. Ю. Шаповал, В. Д. Гогоць, О. В. Шостак. – Полтава, 2011. – 84 с.
128. Михайленко Р. І. Дерматогліфічні ознаки, як прогностичні маркери фізичної працездатності школярів різних вікових груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. І. Михайленко ; Харків. держ. академія фізичної культури. – Х., 2007. – 37 с.
129. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – К. : Здоровье, 1989. – 270 с.
130. Настільний теніс : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К., 2000. – 54 с.
131. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований / [ред.-сост. Г. Барчукова]. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 14 с.
132. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособ. для высш. учеб. завед. / Д. И. Нестеровский. – [2-е изд.]. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
133. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.] / А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 526 с.
134. Новицька О. В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків / О. В. Новицька // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 76–82.
135. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах : учеб. пособ. / В. Ф. Новосельский. – К. : Рад. шк., 1989. – 128 с.
136. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.
137. Озолин Н. Г. Учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.
138. Определение физической подготовленности школьников / под ред. Б. В. Сермеева. – М. : Педагогика, 1973. – 104 с.

139. Орман Л. Современный настольный теннис / Л. Орман. – М. : ФИС, 1998. – 228 с.
140. Орфографічний словник сучасної української мови : 30 000 слів / уклад. О. В. Зав'язкін. – Донецьк : ТОВ «ВКФ», «БАО», 2013. – 384 с.
141. Основи баскетболу : навч. посіб. / О. А. Ефімов, І. П. Помещикова. – Х. : ХДАФК, 2011. – 110 с.
142. Официальные правила пляжного волейбола 2013-2016 [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа до ресурсу: <http://volleyplay.ru/wp-content/uploads/2013/11/Ofits-pravila-plyazhka-2013-2016.pdf>
143. Офіційні інтерпретації правил баскетболу / під ред. В. Драбіковського. – К. : ДП «Друкарня ДУС», 2010. – 38 с.
144. Охрімчук С. Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя / С. Ю. Охрімчук // Соціологічна наука і освіта в Україні : зб. наук. праць. – К., 2000. – Вип. І. – С. 13.
145. Пальфан Я. Тренировка футболиста / Я. Пальфан. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – 298 с.
146. Пельменев В. К. Совершенствование точности бросков в баскетболе / В. К. Пельменев. – Калининград, 2001. – 126 с.
147. Петров В. А. Примерные обучающие программы / В. А. Петров // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 28–29.
148. Пешкова О. В. Спортивна медицина : [навч. посіб.] / О. В. Пешкова – Х. : ХДАФК, 2002. – 84 с.
149. Підготовка арбітрів у футболі / В. В. Шаленко, В. І. Перевозник. – Х. : ХГАФК, 2001. – 92 с.
150. Плавание : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 156 с.
151. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования / сост. И. Ганчар. – Одесса : Друк, 2007. – 816 с.
152. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : підручник [для студ. вищ. навч. закл.] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
153. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
154. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновський. – К. : Рад. шк., 1988. – 288 с.
155. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. – К. : ИДД. Бураго, 2012. – 252 с.

156. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт) : Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / [В. В. Нирка, Е. А. Шамбер, В. В. Костюков та ін.]. – Москва : ВФВ, 2011. – 84 с.
157. Пляжный волейбол. Руководство [Электронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: http://www.kondopoga.ru/_sport-lessons.com
158. Полуренко К. Л. Модельные характеристики в тренировочном процессе студенческих команд по мини-футболу / К. Л. Полуренко, А. Н. Ключникова, Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 72–75.
159. Поляков А. Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодёжи / А. Ф. Поляков // Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях : материалы междунар. науч.-метод. конф. – Белгород, 2002. – С. 129–130.
160. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.
161. Попович О. П. Щоденник виховання фізичних якостей молодого гандболіста / О. П. Попович. – Полтава : ПП Шевченко Р.В., 2008. – 56 с.
162. Портных Ю. И. Спортивные и подвижные игры : учебник [для студ. физ. техникумов] / Ю. И. Портных, Л. И. Гурович, Г. П. Иванова, Н. М. Люкшинов и др. – М. : ФИС, 2000. – 382 с.
163. Правила игры в футзал / ФИФА. – [Б. м.], 2011. – 156 с.
164. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2006. – 190 с.
165. Разминка футболистов / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский. – К. : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
166. Ромаев З. М. Упражнения баскетболиста / Е. В. Мурзин, А. В. Обухов, С. Г. Защук. – К. : ДП «Друкарня ДУС», 2006. – 128 с.
167. Самооборона / сост. К. Харрис. – М. : АСТ, 2004. – 358 с.
168. Свириденко О. О. Алгоритм збереження здоров'я : метод. поради та рекомендації : [навч.-метод. посіб.] / О. О. Свириденко. – Полтава, ІОЦ ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. – 114 с.
169. Свириденко О. О. Засоби ведення здорового способу життя : навч.-метод. посіб. / О. О. Свириденко. – Полтава : Техсервіс, 2008. – 52 с.
170. Секреты самообороны для женщин / С. А. Мирошниченко. – Донецк : ООО ПКФ «БАО», 2005. – 256 с.

171. Селезньова Т. В. Гандбол з методикою викладання : навч. посіб. / Т. В. Селезньова. – Херсон : ХДУ, 2004. – 169 с.
172. Семаленко Н. В. Баскетбол / Н. В. Семаленко. – М. : ФиС, 1976. – 234 с.
173. Сергієнко В. М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики в загальноосвітніх навчальних закладах / В. М. Сергієнко. – Львів, 2007. – 234 с.
174. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.
175. Слунський Л. М. Волейбол / Л. М. Слунський. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 295 с.
176. Современный баскетбол / Д. Вуден. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
177. Спортивні ігри з м'ячем : правила / А. І. Дубенчук. – Х. : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.
178. Спортивные игры / под. ред. В.Д. Ковалёва. – М. : Просвещение, 1988. – 265 с.
179. Спортивные игры и методика преподавания : учебник [для пед. фак. ин-тов физ. культ.] / под ред. Ю. И. Портных. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ФиС, 1986. – 320 с.
180. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания : пособие для учителя / М. И. Станкин. – М. : Просвещение, 1987. – 224 с.
181. Становлення та розвиток трудових об'єднань школярів України : монографія / Т. В. Тарасова. – Тернопіль : Терно-граф, 2010. – 420 с.
182. Старостин А. Большой футбол А. Старостин. – М. : Молодая гвардия, 1957. – 321 с.
183. Стрижак А. П. Легкоатлетические прыжки / А. П. Стрижак, С. П. Сидоренко. – К. : Здоровье, 1989. – 34 с.
184. Суетнов К. В. Обучение школьников игре в баскетбол : учеб. пособ. / К. В. Суетов. – Алма-Ата, 1985. – 92 с.
185. Сусикова Т. С. Значение рекламы физкультурно-оздоровительных услуг / Т. С. Сусикова // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 1994. – С. 10.
186. Сучилин А. А. Футбол во дворе / А. А. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 178 с.
187. Тарасова Т. В. Становлення та розвиток трудових об'єднань школярів України : монографія / Т. В. Тарасова. – Тернопіль : Терно-граф, 2010. – 420 с.
188. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : монография / сост. В. П. Губа. – М. : Сов. спорт, 2008. – 304 с.

189. Тренировка футболистов / А. Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин. – [2-е изд., перераб. и доп]. – К. : Здоров'я, 1984. – 264 с.
190. Турчин И. Стратегия игры / И. Турчин. – К. : Молодь, 1988. – 165 с.
191. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
192. Уроки горных лыж / сост.и пер. Г. Д. Салманова. – М. : ФиС, 1988. – 144 с.
193. Усольцева О. Баскетбол / О. Усольцева. – М. : Эксмо, 2011. – 56 с.
194. Учимся играть в баскетбол по правилам / под ред. З. Храмаев. – К. : Друкарня ДУС, 2006. – 84 с.
195. Учимся играть в баскетбол по правилам / Федерация Баскетбола Украины (ФИБА), 2006. – 84 с.
196. Федотов Г. Записки футболиста / Г. Федотов. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 287 с.
197. Фомин С. К. Лыжный спорт / С. К. Фомин. – К. : Здоровья, 1979. – 216 с.
198. Фомин С. К. Лыжный спорт / С. К. Фомин. – К., Рад. шк., 1988. – 276 с.
199. Фомин С. К. Применение лыжных мазей / С. К. Фомин, А. Б. Портнов. – М. : ФиС, 1979. – 88 с.
200. Фомин С. К. Специальные упражнения лыжника / С. К. Фомин. – К. : Здоровья, 1988. – 112 с.
201. Фурманов А. Г. Волейбол у школі / А. Г. Фурманов. – К. : Вища шк., 1987. – 227 с.
202. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – М. : Высш. шк., 1983. – 197 с.
203. Футбол / сост. А. В. Франков. – Х. : Фактор, 2010. – 192 с.
204. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. – К. : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
205. Футбол. Домашний тренер / Х. Джил, Д. Ричард, М. Джонатан, Г. Клайв. – Белгород, 2008. – 256 с.
206. Футбол. Техника / сост. В. М. Полиевктова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.
207. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. – СПб. : Питер, 2010. – 208 с.
208. Футбол: комбинации в парах. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 120 с.
209. Футбол: наглядное пособие по самой популярной игре : пер. с англ. / сост. Клайв Гиффорд. – М. : Астрель ; АСТ, 2006. – 93 с.
210. Хёмберг С. Пляжный волейбол / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу. – Москва, 2004. – 328 с.

211. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу / З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавський, Г. С. Защук. – К. : Преса України, 2003. – 129 с.
212. Целтин Н. П. Баскетбол / Н. П. Целтин. – М. : ФиС, 1980. – 134 с.
213. Четыре жизни в футболе / В. Галинский, В. Лобановский. – К. : Компьютерпресс, 2002. – 333 с.
214. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. виховання, ін-тів, ун-тів, вчителів фіз.культури загальноосвітніх шкіл та інших навч. закладів / Г. П. Шепеленко. – Х. : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. – 166 с.
215. Щенников Б. Барьерный бег для женщин / Б. Щанников – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 125 с.
216. Юмашев В. О. Баскетбол / В. О. Юмашев. – К. : Здоров'я, 1970. – 88 с.
217. Юный футболист / сост.: А. П. Лаптев, А. А. Сучилина. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
218. Юшкевич Т. П. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов : метод. пособ. / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов. – Мн. : Полымя, 1987. – 240 с.
219. Яковлев Н. Н. Физиологические и биомеханические основы теории и методики спортивной тренировки / Н. Н. Яковлев, А. В. Коробков. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 251 с.
220. Якубов П. Р. Правила для футболиста / П. Р. Якубов. – М. : ФиС, 1973. – 201 с.
221. Яньшэн С. Настольный теннис : [пер. с кит.] / Сюй Яньшэн. – М. : ФиС, 1998. – 254 с.
222. Ястребов В. А. Футбол в школе / В. А. Ястребов. – М. : Фізкультура і спорт, 1962. – 98 с.
223. Яхотнов Е. Р. Баскетбол для всех / Е. Р. Яхотнов. – М. : ФиС, 1984. – 345 с.
224. Olympic Games (1896–1972) / M. Bulatova, S. Bubka, V. Platonov. – Kyiv : Olympic Literature, 2013. – V. 1. – 496 p.
225. Olympic Games (1976–2012) / M. Bulatova, S. Bubka, V. Platonov. – Kyiv : Olympic Literature, 2013. – V. 2. – 512 p.
226. Айкидо. Тайдзюцу и владение оружием / сост. О. Ясухиро. – Х. : ФЛП, 2007. – 168 с.

З М І С Т

ВСТУП	3
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»	5
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»</i>	23
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР – ГАНДБОЛ»	24
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор – гандбол»</i>	42
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР – ВОЛЕЙБОЛ»	43
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор – волейбол»</i>	58
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ»	59
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання лижного спорту»</i>	78
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ МІНІ-ФУТБОЛУ»	79
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання міні-футболу»</i>	100
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ»	101
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання»</i>	120
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР – БАСКЕТБОЛ»	121
<i>Ключ до тестових завдань «Теорія і методика викладання спортивних ігор – баскетбол»</i>	140

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС»	141
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Настільний теніс»</i>	160
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ»	161
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання пляжного волейболу»</i>	177
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР (ФУТБОЛ)»	178
<i>Ключ до тестових завдань з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)»</i>	193
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	194

ЗБІРНИК ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

Навчально-методичний посібник

Частина 2

Підписано до друку 26.04.2022 р.
Ум. друк. арк. 12,1. Гарнітура Times New Roman.
Наклад 100 прим.

Видавництво «СІМОН»
м. Полтава
Віддруковано у друкарні ТОВ «СІМОН»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ПЛ №17 від 23.03.2004 р.
simon@simon.com.ua