

УЖГОРОДСЬКЕ ВИЩЕ КОМЕРЦІЙНЕ УЧИЛИЩЕ КНТЕУ

Світлана Шваб



ЗБІРКА ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ
для перевірки теоретичних знань учнів
на уроках фізичної культури

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Баскетбол»

1 варіант

1. Які дії гравця є порушенням правил?

- а) захисник торкається м'яча в момент, коли м'яч після удару об щит цілком знаходиться вище рівня кільця
- б) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії спрямованій в сторону щита і знаходиться вище рівня кільця
- в) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії, що знижується, і цілком вище рівня кільця

2. Відмітьте основні технічні елементи гри в баскетбол, які потрібно розучувати вже на початковому етапі

- а) ведення м'яча
- б) кидки м'яча в кошик
- в) кидки в стрибку
- г) зонний захист
- д) передачі м'яча
- е) індивідуальний захист
- ж) техніка пересування м'яча

3. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?

- а) під час виконання штрафних кидків
- б) коли гравець знаходиться у зоні штрафного кидка
- в) коли відбувається заміна гравців
- г) коли гравець, володіючи м'ячем не виконує будь-яких ігрових дій
- д) під час уведення м'яча в гру із-за бокових та лицьових ліній

4. Які з наведених порушень правил є технічним фолом?

- а) гравець дражнить суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима
- б) гравець затримує гру, заважаючи супернику швидко вкинути м'яч
- в) якщо гравець йде на контакт з суперником не намагаючись зіграти в м'яч
- г) гравець використовує вислови чи жести, що носять образливий чи провокуючий глядачів характер

5. Команда не з'явилась на гру. Через скільки хвилин після початку гри зазначеного в розкладі суддя повинен призначити поразку цій команді

- а) 30 хв.
- б) 5 хв.
- в) 15 хв.

6. На якій висоті знаходиться нижній край баскетбольного щита?

- а) 305см
- б) 300см
- в) 295см

7. На якій висоті знаходяться баскетбольні кільця?

- а) 280см
- б) 290см
- в) 275см

8. Вкажіть розміри баскетбольного майданчика та радіус центрального круга

- а) 28м x 15м; 1,5м
- б) 28м x 15м; 1,8м
- в) 26м x 13м; 1,8м

9. Гравець навмисне закинув м'яч у свій кошик. Чи є це порушення правил?

- а) ні
- б) так

10. Чи можна доторкатися до суперника рукою під час гри у баскетбол?

- а) можна не залежно від ігрової ситуації
- б) у жодному випадку не можна
- в) і так, і ні в залежності від ігрової ситуації

11. Які дії є порушенням ведення м'яча?

- а) ведення двома руками
- б) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець, відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу
- в) м'яч був затриманий однією чи двома руками після чого гравець продовжив ведення
- г) гравець котить м'яч по підлозі
- д) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря й гравець, що контролює його, торкнувся до нього раніш ніж він упав на підлогу

12. Скільки хвилин перерв може брати тренер за одну гру в баскетболі?

- а) у кожному періоді по дві в додатковий час перерва не надається
- б) у кожному періоді по 1, а в четвертому по 2
- в) у кожному періоді по одній

2 варіант

1. На якій висоті знаходяться баскетбольні кільця?

- а) 290см
- б) 275см
- в) 280см

2. Вкажіть розміри баскетбольного майданчика та радіус центрального круга

- а) 26м x 13м; 1,8м
- б) 28м x 15м; 1,5м
- в) 28м x 15м; 1,8м

3. Гравець навмисне закинув м'яч у свій кошик. Чи є це порушення правил?

- а) так
- б) ні

4. Чи можна доторкатися до суперника рукою під час гри у баскетбол?

- а) і так, і ні в залежності від ігрової ситуації
- б) можна не залежно від ігрової ситуації
- в) у жодному випадку не можна

5. Які дії є порушенням ведення м'яча?

- а) гравець котить м'яч по підлозі
- б) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря й гравець, що контролює його, торкнувся до нього раніш ніж він упав на підлогу
- в) ведення двома руками
- г) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець, відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу
- д) м'яч був затриманий однією чи двома руками після чого гравець продовжив ведення

6. Скільки хвилин перерв може брати тренер за одну гру в баскетболі?

- а) у кожному періоді по одній
- б) у кожному періоді по дві в додатковий час перерва не надається
- в) у кожному періоді по 1, а в четвертому по 2

7. Які дії гравця є порушенням правил?

- а) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії, що знижується, і цілком вище рівня кільця
- б) захисник торкається м'яча в момент, коли м'яч після удару об щит цілком знаходиться вище рівня кільця

в) захисник торкається м'яча в момент, коли останній знаходиться на траєкторії спрямованій в сторону щита і знаходиться вище рівня кільця

8. Відмітьте основні технічні елементи гри в баскетбол, які потрібно розучувати вже на початковому етапі

- а) передачі м'яча
- б) індивідуальний захист
- в) техніка пересування м'яча
- г) ведення м'яча
- д) кидки м'яча в кошик
- е) кидки в стрибку
- ж) зонний захист

9. У яких випадках застосовується правило 5 секунд у баскетболі?

- а) коли гравець, володіючи м'ячем не виконує будь-яких ігрових дій
- б) під час уведення м'яча в гру із-за бокових та лицьових ліній
- в) під час виконання штрафних кидків
- г) коли гравець знаходиться у зоні штрафного кидка
- д) коли відбувається заміна гравців

10. Які з наведених порушень правил є технічним фолом?

- а) гравець використовує вислови чи жести, що носять образливий чи провокуючий глядачів характер
- б) гравець дражнить суперника чи заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед його очима
- в) гравець затримує гру, заважаючи супернику швидко вкинути м'яч
- г) якщо гравець йде на контакт з суперником не намагаючись зіграти в м'яч

11. Команда не з'явилась на гру. Через скільки хвилин після початку гри зазначеного в розкладі суддя повинен призначити поразку цій команді

- а) 5 хв.
- б) 15 хв.
- в) 30 хв.

12. На якій висоті знаходиться нижній край баскетбольного щита?

- а) 295см
- б) 305см
- в) 300см

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Волейбол»

1 варіант

1. Із скількох партій складається гра?

- а) з 3-х або 5-ти
- б) з 2-х або 3-х
- в) з 4-х або 5-ти

2. Висота волейбольної сітки для дівчат

- а) 1м 90см
- б) 2м 10см
- в) 2м 00см

3. Відмітьте правильне твердження

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

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

- а) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами
- б) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок**
- в) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок

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

- а) у кожній партії можна провести 4 заміни
- б) кількість заміन правилами не регламентується
- в) у кожній партії можна провести 6 заміни

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

- а) м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика
- б) команда вдарила по м'ячу більше 3-х разів
- в) м'яч був затриманий або кинутий
- г) гравець відбив м'яча за межами волейбольного майданчика

7. В яких із зон знаходяться гравці нападу?

- а) в зоні 1, 2, 6
- б) в зоні 2, 3, 4
- в) в зоні 3, 4, 5

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

- а) 4
- б) 2
- в) 3

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

- а) тренер
- б) любий гравець
- в) капітан
- г) секретар

10. Відмітьте правильні вислови

- а) торкання м'яча до тіла вище пояса не зараховується як удар
- б) м'яч можна відбивати руками будь-яким способом
- в) кожна команда повинна відбити м'яч на сторону суперника не більше ніж за три удари
- г) торкання м'яча під час блокування не зараховується як удар

11. Назвіть розміри волейбольного майданчику

- а) 20м x 10м
- б) 15м x 9м
- в) 18м x 9м

12. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?

- а) 9 гравців
- б) 6 гравців
- в) 7 гравців

2 варіант

1. Чим відрізняються правила гри у вирішальній партії у волейболі?
 - а) вирішальна партія проводиться за тими ж правилами, що й всі інші, але до 25 очок
 - б) вирішальна партія проводиться за спеціальними правилами
 - в) вирішальна партія грається за тими ж правилами, що й інші, але до 15 очок

2. Скільки заміन гравців дозволяється проводити у кожній партії на змаганнях з волейболу?
 - а) кількість заміन правилами не регламентується
 - б) у кожній партії можна провести 6 замін
 - в) у кожній партії можна провести 4 заміни

3. В яких випадках м'яч вважається програним командою?
 - а) гравець відбив м'яча за межами волейбольного майданчика
 - б) м'яч доторкнувся підлоги в межах власного майданчика
 - в) команда вдарила по м'ячу більше 3-х разів
 - г) м'яч був затриманий або кинутий

4. Назвіть розміри волейбольного майданчику
 - а) 18м x 9м
 - б) 20м x 10м
 - в) 15м x 9м

5. Скільки гравців знаходяться на майданчику під час гри?
 - а) 7 гравців
 - б) 9 гравців
 - в) 6 гравців

6. Із скількох партій складається гра?
 - а) з 2-х або 3-х
 - б) з 3-х або 5-ти
 - в) з 4-х або 5-ти

7. Висота волейбольній сітки для дівчат
 - а) 2м 00см
 - б) 1м 90см
 - в) 2м 10см

8. Відмітьте правильне твердження
 - а) гравець не має право торкатися сітки тільки під час виконання блокування
 - б) гравець не має право торкатися сітки

9. В яких із зон знаходяться гравці нападу?

- а) в зоні 3, 4, 5
- б) в зоні 1, 2, 6
- в) в зоні 2, 3, 4

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

- а) 3
- б) 4
- в) 2

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

- а) капітан
- б) секретар
- в) тренер
- г) любий гравець

12. Відмітьте правильні вислови

- а) торкання м'яча під час блокування не зараховується як удар
- б) торкання м'яча до тіла вище пояса не зараховується як удар
- в) м'яч можна відбивати руками будь-яким способом
- г) кожна команда повинна відбити м'яч на сторону суперника не більше ніж за три удари

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Гімнастика»

1. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами?

- а) контроль частоти серцевих скорочень;
- б) вимірювання обсягу біцепсів;
- в) вимірювання зросту та маси тіла;
- г) контроль сили м'язів кисті;

2. Укажіть, який зі спортивних предметів є зайвим у змаганнях із художньої гімнастики?

- а) булава;
- б) м'яч;
- в) диск;
- г) обруч;

3. Укажіть підготовчу вправу для виконання перекидів, перекидів, сальто?

- а) групування;
- б) страхування;
- в) рівновага;
- г) упор;

4. Дайте визначення терміна «здоров'я».

- а) стан, за якого відсутні захворювання;
- б) стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
- в) стан, за якого відсутні фізичні вади;
- г) стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами;

5. Укажіть, який зі спортивних снарядів відсутній в офіційній програмі змагань зі спортивної гімнастики?

- а) кінь;
- б) бруси;
- в) батут;
- г) колода;

6. Укажіть назву стройової вправи, де особи розміщуються одна біля одної пліч-о-пліч на одній лінії?

- а) шеренга;
- б) фланг;
- в) фронт;
- г) колона;

7. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки?

- а) гімнастична перекладина;
- б) гімнастична скакалка;
- в) гімнастичний кінь;
- г) гімнастична лава;

8. Назвіть гімнастичний снаряд, який застосовують для виконання вправ у рівновазі?

- а) гімнастична стінка;
- б) гімнастична скакалка;
- в) гімнастична колода;
- г) перекладина;

9. Укажіть назву стройової вправи, де особи розміщені одна за одною?

- а) перешикування;
- б) колона;
- в) фланг;
- г) фронт;

10. Укажіть акробатичну вправу, яку називають «берізкою»?

- а) стійка на руках;
- б) стійка на лопатках;
- в) стійка на плечах;
- г) стійка на лівій руці;

11. Укажіть, чим нагороджували переможців античних Олімпійських ігор?

- а) золотою медаллю;
- б) вінком з гілок оливи;
- в) вінком з гілок лавра;
- г) вінком з гілок селери;

12. Укажіть мету ранкової гігієнічної гімнастики?

- а) запобігти спізненню до школи;
- б) допомогти організму остаточно прокинутися;
- в) підготуватися до участі у змаганнях;
- г) сприяти розвитку витривалості;

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

1 варіант

1. Які дистанції бігу класифікуються як короткі?

- а) 60м
- б) 800м
- в) 200м
- г) 400м
- д) 100м

2. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?

- а) «фосбері – флоп»
- б) в «кроці»
- в) «перекидний»
- г) «перекатом»
- д) «переступанням»

3. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків

- а) повороти
- б) приземлення
- в) політ
- г) відштовхування
- д) розмахування
- е) підготовка до відштовхування

4. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує най більшої уваги вчителя?

- а) паралельно постановка ступень
- б) винесення рук уперед
- в) м'яке (пружне) присідання
- г) приземлення на обидві ноги одночасно

5. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?

- а) трохи довший попереднього
- б) такої ж довжини, як і попередній
- в) трохи коротший попереднього

6. В чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?

- а) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок
- б) під час бігу наявна фаза польоту
- в) в швидкості пересування

7. Які основні особливості техніки стартового розгону?

- а) переكات стопи з п'ятки на носок
- б) біг на носках
- в) великий нахил тулуба вперед
- г) поступове збільшення довжини й частоти кроків

8. Які дистанції класифікуються як довгі?

- а) 1500м
- б) 2000м
- в) 42.150м
- г) 10 000м
- д) 3000м

9. Що таке швидкість?

- а) здатність людини швидко засвоювати нові рухи
- б) здатність людини виконувати рух у найкоротший час

10. За допомогою якої вправи визначається швидкість?

- а) біг на 30м з урахуванням часу
- б) біг на 60м з урахуванням часу
- в) біг на 100м з урахуванням часу
- г) стрибки на скакалці з урахуванням часу
- д) стрибок у довжину з місця

11. Початок бігу це:

- а) розгін
- б) прискорення
- в) старт

12. Заключне прискорення під час про бігання дистанції

- а) фінішування
- б) закінчення
- в) добігання

2 варіант

1. Які основні особливості техніки стартового розгону?

- а) великий нахил тулуба вперед
- б) поступове збільшення довжини й частоти кроків
- в) переكات стопи з п'ятки на носок
- г) біг на носках

2. Які дистанції класифікуються як довгі?

- а) 10 000м
- б) 3000м
- в) 1500м
- г) 2000м
- д) 42.150м

3. Що таке швидкість?

- а) здатність людини виконувати рух у найкоротший час
- б) здатність людини швидко засвоювати нові рухи

4. За допомогою якої вправи визначається швидкість?

- а) біг на 30м з урахуванням часу
- б) стрибки на скакалці з урахуванням часу
- в) стрибок у довжину з місця
- г) біг на 60м з урахуванням часу
- д) біг на 100м з урахуванням часу

5. Початок бігу це:

- а) розгін
- б) старт
- в) прискорення

6. Заключне прискорення під час про бігання дистанції

- а) добігання
- б) фінішування
- в) закінчення

7. Які дистанції бігу класифікуються як короткі?

- а) 400м
- б) 100м
- в) 60м
- г) 800м
- д) 200м

8. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?

- а) «перекатом»
- б) «переступанням»
- в) «фосбері – флоп»
- г) в «кроці»
- д) «перекидний»

9. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків

- а) повороти
- б) розмахування
- в) підготовка до відштовхування
- г) приземлення
- д) політ
- е) відштовхування

10. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує най більшої уваги вчителя?

- а) м'яке (пружне) присідання
- б) приземлення на обидві ноги одночасно
- в) паралельно постановка ступень
- г) винесення рук уперед

11. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?

- а) трохи коротший попереднього
- б) трохи довший попереднього
- в) такої ж довжини, як і попередній

12. В чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?

- а) під час бігу наявна фаза польоту
- б) в швидкості пересування
- в) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
для перевірки теоретичних знань
з теми «Футбол»

1 варіант

1. Яка країна вважається батьківщиною футболу?

- а) Іспанія
- б) Голландія
- в) Англія

2. Коли київське «Динамо» стали чемпіонами Європи?

- а) 1960 рік
- б) 1986 рік
- в) 1975 рік

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

- а) так
- б) бажано
- в) ні, але майданчик повинен бути рівним, без будь-яких ям

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

- а) так
- б) ні

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

- а) так
- б) ні

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

- а) так
- б) ні

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

- а) так
- б) ні

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

- а) так
- б) ні

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

- а) так
- б) ні

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

- а) так
- б) ні

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

- а) так
- б) ні

12. Що таке тактика гри?

- а) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей
- б) виконання частини завдань кількома гравцями - партнерами
- в) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів

2 варіант

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

- а) ні
- б) так

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

- а) ні
- б) так

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

- а) ні
- б) так

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

- а) ні
- б) так

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

- а) ні
- б) так

6. Що таке тактика гри?

- а) виконання частини завдань кількома гравцями - партнерами
- б) продумане застосування технічно виконаних ігрових прийомів
- в) взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей

7. Яка країна вважається батьківщиною футболу?

- а) Голландія
- б) Англія
- в) Іспанія

8. Коли київське «Динамо» стали чемпіонами Європи?

- а) 1986 рік
- б) 1975 рік
- в) 1960 рік

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

- а) ні, але майданчик повинен бути рівним, без будь яких ям
- б) так
- в) бажано

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

- а) ні
- б) так

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

- а) ні
- б) так

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

- а) ні
- б) так

Ключ до тестів

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Баскетбол В І	а	абдеж	а	абг	в	а	б	б	б	в	авд	б
Баскетбол В ІІ	а	в	а	а	бвд	в	б	абвгд	бв	абв	б	б
Волейбол ВІ	а	б	а	б	б	абв	б	б	ав	бвг	в	б
Волейбол ВІІ	в	а	бвг	а	в	б	в	б	в	в	ав	авг
Легка атлетика ВІ	авгд	авгд	бвге	в	в	б	бвг	бвгд	б	абг	в	а
Легка атлетика ВІІ	авг	абгд	а	абг	б	б	абвд	абвд	вгде	а	а	а
Футбол ВІ	в	в	в	б	а	б	б	а	а	б	а	в
Футбол ВІІ	а	б	б	а	б	б	б	б	а	а	б	а