Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»

Циклова комісія харчових технологій та готельно-ресторанної справи

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
З ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання ІІІ
для здобувачів освітньо-професійного рівня
«фаховий молодший бакалавр»

Галузь знань	Спеціальність	Освітньо-професійна програма
D Бізнес, адміністрування та право	D5 Маркетинг	Комерційна діяльність
	D1Облік і оподаткування	Бухгалтерський облік
	D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок	Фінанси і кредит
G «Інженерія, виробництво та будівництво»	G13 «Харчові технології»	Виробництво харчової продукції
J «Транспорт та послуги»	J2 «Готельно-ресторанна справа та кейтеринг»	Ресторанне обслуговування
	J3 «Туризм та рекреація»	Туристичне обслуговування

Харків, 2026 рік

ВСТУП

Фізичне виховання є невід'ємною частиною гармонійного розвитку особистості. В умовах сучасного технологічного світу, де значна частина часу витрачається на сидячий спосіб життя, втрачається важливий аспект життєдіяльності людини – фізична активність. Це призводить до зростання кількості захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, таких як серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення обміну речовин та інші. Саме тому фізичне виховання набуває особливого значення, особливо у навчальних закладах, де студенти мають можливість формувати навички здорового способу життя та підтримки фізичної форми.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

З ТЕМИ «ВОЛЕЙБОЛ»

З ТЕМИ «Волейбол»

1. Хто вважається винахідником волейболу?

а) Джеймс Нейсміт

б) Вільям Морган

в) П'єр де Кубертен

г) Анрі де Байє-Латур

2. У якому році було винайдено волейбол?

а) 1891

б) 1895

в) 1900

г) 1905

3. Які розміри волейбольного майданчика?

а) 16 × 8 м

б) 20 × 10 м

в) 18 × 9 м

г) 15 × 7,5 м

4. Яка висота волейбольної сітки для чоловіків?

а) 2,40 м

б) 2,43 м

в) 2,45 м

г) 2,50 м

5. Яка висота волейбольної сітки для жінок?

а) 2,20 м

б) 2,24 м

в) 2,30 м

г) 2,35 м

Скільки гравців однієї команди одночасно знаходяться на майданчику?

а) 5

б) 6

в) 7

г) 8

7. Скільки секунд дається команді для подачі м'яча?

а) 5 секунд

б) 8 секунд

в) 10 секунд

г) 12 секунд

8. Скільки торкань м'яча дозволено команді на своїй половині майданчика?

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

9. До якого рахунку грається звичайна партія у волейболі?

а) До 21 очка

б) До 25 очок

в) До 30 очок

г) До 15 очок

10. До якого рахунку грається вирішальна (5-та) партія?

а) До 15 очок

б) До 21 очка

в) До 25 очок

г) До 30 очок

11. Яка маса волейбольного м'яча?

а) 240-260 г

б) 260-280 г

в) 280-300 г

г) 300-320 г

12. Яка окружність волейбольного м'яча?

а) 60-62 см

б) 63-65 см

в) 65-67 см

г) 67-69 см

13. Скільки замін може зробити команда в одній партії?

а) 4

б) 5

в) 6

г) 8

14. Хто з гравців має право звернутися до судді з проханням про тайм-аут?

а) Будь-який гравець

б) Тільки капітан команди

в) Капітан або тренер

г) Тільки тренер

15. Яка зона вважається зоною атаки?

а) Зона біля сітки завширшки 2 м

б) Зона біля сітки завширшки 3 м

в) Зона біля сітки завширшки 4 м

г) Зона біля сітки завширшки 5 м

16. Скільки тайм-аутів може взяти команда в одній партії?

а) 1

б) 2

в) 3

г) 4

17. Яка тривалість тайм-ауту у волейболі?

а) 20 секунд

б) 30 секунд

в) 45 секунд

г) 60 секунд

18. Який гравець має право грати в задній лінії протягом усієї гри?

а) Центральний блокуючий

б) Діагональний

в) Ліберо

г) Зв'язуючий

19. Яка мінімальна різниця в рахунку потрібна для перемоги в партії?

а) 1 очко

б) 2 очки

в) 3 очки

г) 5 очок

20. Який технічний прийом НЕ використовується у волейболі?

а) Подача

б) Прийом

в) Дриблінг

г) Блокування

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

З ТЕМИ «ТУРИЗМ»

1. Як поділяється туризм за географічним принципом?

а) Активний і пасивний

б) Внутрішній і міжнародний

в) Організований і самодіяльний

г) Сезонний і цілорічний

2. Який вид туризму передбачає подорожі в межах території України громадян України?

а) Внутрішній туризм

б) В'їзний туризм

в) Виїзний туризм

г) Транзитний туризм

3. Що НЕ відноситься до основних видів спортивного туризму?

а) Пішохідний туризм

б) Гірський туризм

в) Водний туризм

г) Гастрономічний туризм

4. Яка оптимальна вага рюкзака для чоловіків у багатоденному поході?

а) 15-20% від ваги тіла

б) 20-25% від ваги тіла

в) 30-35% від ваги тіла

г) 40-45% від ваги тіла

5. Яка оптимальна вага рюкзака для жінок у багатоденному поході?

а) 15-20% від ваги тіла

б) 20-25% від ваги тіла

в) 25-30% від ваги тіла

г) 30-35% від ваги тіла

6. Який найточніший спосіб орієнтування на місцевості?

а) За сонцем

б) За зірками

в) За компасом і картою

г) За природними ознаками

7. На якій відстані від води можна ставити намет?

а) Безпосередньо біля води

б) 10-15 м від води

в) 25-50 м від води

г) 100-150 м від води

8. Скільки літрів води на добу потрібно людині в туристичному поході?

а) 1-1,5 л

б) 2-3 л

в) 4-5 л

г) 6-7 л

9. Які продукти НЕ рекомендується брати в туристичний похід?

а) Консерви

б) Крупи

в) Молочні продукти

г) Сухофрукти

10. Яка швидкість руху групи туристів у пішохідному поході?

а) 2-3 км/год

б) 3-4 км/год

в) 5-6 км/год

г) 7-8 км/год

11. Через який час після початку руху роблять перший привал?

а) 15-20 хвилин

б) 30-40 хвилин

в) 1 година

г) 1,5 години

12. Скільки категорій складності має спортивний туризм в Україні?

а) 4 категорії

б) 5 категорій

в) 6 категорій

г) 8 категорій

13. Що таке азимут?

а) Кут між напрямом руху і сходом сонця

б) Кут між напрямом на об'єкт і північчю

в) Кут між напрямом руху і заходом сонця

г) Кут між горизонтом і вершиною гори

14. Який мінімальний склад туристичної групи для багатоденного походу?

а) 2-3 особи

б) 4-6 осіб

в) 8-10 осіб

г) 12-15 осіб

15. На якій висоті в горах починається зона альпійських лук?

а) 1000-1200 м

б) 1200-1500 м

в) 1500-2000 м

г) 2000-2500 м

16. Що означає принцип "Leave No Trace" в туризмі?

а) Не залишати сліди на снігу

б) Не залишати сліди свого перебування в природі

в) Не фотографувати диких тварин

г) Не збирати гербарій

17. Який сигнал лиха подається в горах?

а) 3 коротких і 3 довгих сигнали

б) 6 сигналів протягом хвилини

в) 9 сигналів протягом хвилини

г) Безперервний сигнал протягом 2 хвилин

18. Яке спорядження обов'язкове для гірського туризму?

а) Лижі

б) Байдарка

в) Льодоруб

г) Підводна маска

19. Коли найкраще розводити багаття в поході?

а) Вранці після пробудження

б) Вдень під час обіду

в) Ввечері під час зупинки

г) Вночі для охорони табору

20. Що НЕ входить до складу туристичної групової аптечки?

а) Бинт

б) Йод

в) Знеболювальні засоби

г) Антибіотики широкого спектру дії

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 2020. 392 с.
2. Івашко А. В. Волейбол: техніка та методика навчання : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2021. 248 с.
3. Носко М. О., Синіговець І. В. Спортивні ігри у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Київ : Освіта України, 2022. 312 с.
4. Рожі І. Г., Браславська О. В. Міжнародний туризм : навчальний посібник. Умань : Візаві, 2020. 180 с.
5. Шульгатий В. М. Основи спортивного туризму : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 256 с.
6. Юрченко О. В. Теорія і методика фізичного виховання : опорний конспект лекцій. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 190 с.
7. Кашуба В. А., Футорний С. М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 424 с.
8. Петрова Н. Л. Волейбол з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 168 с.

Додаткові джерела інформації

9. Андрєєва О. В., Школа О. М. Впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у процес фізичного виховання молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2024. № 3. С. 15–22.
10. Бойко С. В. Сучасні підходи до організації туристичних походів у навчальних закладах. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 76. С. 45–49.
11. Волейбол: правила гри : навчальний відеоролик. Федерація волейболу України. 15.09.2020. URL: http://vfu.org.ua/rules-video
12. Гаркуша С. В. Технічна підготовка волейболістів на етапі початкової спеціалізації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 2. С. 78–84.
13. Дубинський О. П. Екологічний туризм як засіб виховання природолюбності молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2022. Вип. 4. С. 56–62.
14. Захаріна Є. А. Методика навчання техніці гри у волейбол : практикум. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 84 с.
15. Іванова Л. М. Безпека туристичних походів та основи першої допомоги : навчальний відеоролик. 22.03.2021. URL: http://tourism-safety.edu.ua/video
16. Коваленко Н. П. Психологічна підготовка спортсменів-волейболістів до змагань. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2020. Вип. 173. С. 112–118.
17. Кравченко М. В. Організація та проведення туристичних заходів у закладах освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 8. С. 203–210.
18. Макотченко М. В. Розвиток координаційних здібностей волейболістів : методичні рекомендації. Вінниця : ВНТУ, 2022. 56 с.

19. Мельничук В. С. Основи орієнтування на місцевості : навчальний відеоролик. Спортивний туризм України. 05.06.2020. URL: http://sport-tourism.ua/navigation

20. Михайлова Н. О. Сучасні тенденції розвитку спортивного туризму в Україні. Економіка та управління національним господарством. 2023. № 4. С. 89–94.

21. Носенко М. А. Тактична підготовка команд з волейболу : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 128 с.

22. Організація туристичного табору : відеоінструкція. Центр туризму та краєзнавства. 18.04.2021. URL: http://tourism-center.edu.ua/camp-setup

23. Петренко А. І. Фізична підготовка волейболістів різних амплуа. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С. 67–73.

24. Романенко О. В. Використання сучасних технологій у туристичних походах. Географія та туризм. 2022. Вип. 63. С. 145–152.

25. Сидоренко К. М. Методика навчання блокуванню у волейболі : відеолекція. 12.10.2020. URL: http://volleyball-training.edu.ua/blocking

26. Тимченко А. П. Екологічна культура туриста та збереження довкілля. Екологічні науки. 2023. № 2. С. 78–85.

27. Федоренко В. Л. Розвиток витривалості у юних волейболістів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2021. Вип. 41. С. 134–140.

28. Чернявський М. В. Гірський туризм та альпінізм: основи безпеки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10. С. 298–305.

29. Ярошенко Л. О. Інтеграція традиційних та інноваційних методів у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2024. Вип. 2. С. 187–194.