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

Циклова комісія харчових технологій,
готельно-ресторанної справи та туризму

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Збірник тестових завдань
для здобувачів освітнього ступеня «фаховий молодший бакалавр»
галузі знань 07 Управління та адміністрування
спеціальності 075 Маркетинг
освітньо-професійної програми «Комерційна діяльність»

Харків, 2026 рік

Укладач: Внуков Сергій Миколайович, викладач циклової комісії харчових технологій та готельно-ресторанної справи

Збірник тестових завдань обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії харчових технологій, готельно-ресторанної справи та туризму, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова циклової комісії  Костянтин СЄДИХ

Збірник тестових завдань розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова методичної комісії  Олена ЗОЛОТУХІНА

Легка атлетика

1. Яка з перерахованих дисциплін не належить до легкої атлетики?

A. Біг
B. Стрибки у висоту
C. Плавання
D. Метання диска

2. Яка стандартна довжина стадіону для легкоатлетичних змагань?

A. 300 метрів
B. 400 метрів
C. 500 метрів
D. 600 метрів

3. Який вид легкої атлетики передбачає подолання бар'єрів?

A. Біг на короткі дистанції
B. Бар'єрний біг
C. Крос
D. Стрибки у довжину

4. Яка дисципліна легкої атлетики вимагає найшвидшого проходження дистанції?

A. Біг на 100 метрів
B. Біг на 400 метрів
C. Біг на 1500 метрів
D. Марафон

5. Що таке естафетний біг?

A. Біг по прямій дистанції
B. Біг з передачею палички від одного спортсмена до іншого
C. Біг по пересіченій місцевості
D. Біг з бар'єрами

6. Скільки спортсменів зазвичай беруть участь в естафеті 4х100 метрів?

A. 2
B. 3
C. 4
D. 5

7. Який інструмент використовується в метанні списа?

A. Спис
B. Диск

C. Молот
D. Гиря

8. Яка максимальна висота стрибка у висоту на Олімпійських іграх серед чоловіків?
A. 1,8 метра
B. 2,1 метра
C. 2,4 метра
D. 2,6 метра

9. Що визначає час у бігу на короткі дистанції?
A. Швидкість проходження дистанції
B. Техніка бігу
C. Розмір взуття
D. Сила рук

10. Яка техніка використовується в стрибках у висоту?
A. Фосбері-флоп
B. Бар'єрна техніка
C. Подвійний стрибок
D. Ривок

11. Який з видів легкої атлетики передбачає обертання перед метанням?
A. Метання списа
B. Метання молота
C. Метання диска
D. Штовхання ядра

12. Скільки кілометрів включає стандартний марафон?
A. 10 км
B. 21 км
C. 42 км
D. 50 км

13. В якому році легкоатлетика вперше була включена до програми Олімпійських ігор?
A. 1896
B. 1924
C. 1936
D. 1960

14. Що таке «пейсмейкер» у бігу на середні та довгі дистанції?

A. Бігун, який встановлює темп для інших
B. Суддя змагань
C. Тренер
D. Спортивний лікар

15. Що означає поняття «фальстарт» у бігу?

A. Старт до сигналу судді
B. Падіння під час бігу
C. Занадто повільний старт
D. Фініш на неправильній лінії

16. Яка дисципліна включає виконання стрибків з шестом?

A. Стрибки у висоту
B. Стрибки у довжину
C. Стрибки з жердиною
D. Стрибки у воду

17. Який вид легкої атлетики полягає в подоланні пересіченої місцевості?

A. Бар'єрний біг
B. Крос
C. Біг на 1500 метрів
D. Марафон

18. Як називається техніка передачі естафетної палички під час естафетного бігу?

A. Підкидання
B. Зачіпка
C. Передача з руки в руку
D. Зворотна передача

19. Який вид бігу є найдовшим у програмі Олімпійських ігор?

A. 5000 метрів
B. 10 000 метрів
C. Марафон
D. Біг на 3000 метрів з перешкодами

20. Що вимірюється при стрибках у довжину?

A. Висота стрибка
B. Відстань від стартової лінії до точки приземлення
C. Час польоту
D. Швидкість розбігу

Гімнастика

1. Який вид гімнастики включає вправи зі стрічкою, обручем та м'ячем?

A. Спортивна гімнастика
B. Художня гімнастика
C. Акробатична гімнастика
D. Батутна гімнастика

2. Який стандартний розмір гімнастичної колоди для жіночої спортивної гімнастики?

A. 2 метри
B. 5 метрів
C. 4 метри
D. 6 метрів

3. Яка з перелічених дисциплін не входить до жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці?

A. Вільні вправи
B. Вправи на кільцях
C. Вправи на колоді
D. Вправи на брусах

4. Скільки видів вправ входить до жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці?

A. 2
B. 3
C. 4
D. 6

5. Який предмет не використовується у художній гімнастиці?

A. М'яч
B. Стрічка
C. Палиця
D. Обруч

6. Який стандартний розмір помосту для вільних вправ у спортивній гімнастиці?

A. 10x10 метрів
B. 12x12 метрів
C. 14x14 метрів
D. 16x16 метрів

7. Який елемент не використовується у вправах на кільцях?

A. Підйом переворотом
B. Обруч
C. Ластівка
D. Хрест

8. Який елемент гімнастики виконується в стрибкових дисциплінах?

A. Вільний підйом
B. Підйом переворотом
C. Сальто
D. Хрест

9. Який вид гімнастики передбачає виконання акробатичних елементів у повітрі?

A. Спортивна гімнастика
B. Художня гімнастика
C. Батутна гімнастика
D. Акробатична гімнастика

10. Скільки суддів зазвичай оцінюють виступ спортсмена у спортивній гімнастиці?

A. 3
B. 5
C. 7
D. 9

11. Яка гімнастична дисципліна виконується з музичним супроводом?

A. Вільні вправи
B. Вправи на кільцях
C. Вправи на коні
D. Художня гімнастика

12. Що таке «амортизація» у гімнастичних вправах?

A. Падіння під час виконання елементу
B. М'яке приземлення чи поглинання удару
C. Розбіг перед стрибком
D. Стартові вправи

13. Яка з цих вправ належить до художньої гімнастики?

A. Вправи на перекладині
B. Вправи з обручем
C. Вправи на кільцях
D. Вправи на брусах

14. Яка вправа не є частиною чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці?

A. Вправи на перекладині
B. Вправи на кільцях
C. Вправи на колоді
D. Вільні вправи

15. Яка з цих дисциплін не є частиною спортивної гімнастики?

A. Вільні вправи
B. Метання списа
C. Вправи на коні
D. Вправи на брусах

16. Що таке «хрест» у вправах на кільцях?

A. Стрибок через кільця
B. Статичне положення, при якому руки розведені в сторони
C. Вправа з обручем
D. Обертання кільцями

17. В якій гімнастичній дисципліні використовуються бруси?

A. Вільні вправи
B. Спортивна гімнастика
C. Художня гімнастика
D. Батутна гімнастика

18. Який інструмент не використовується у спортивній гімнастиці?

A. Перекладина
B. Стрічка
C. Кільця
D. Бруси

19. Який елемент виконується в батутній гімнастиці?

A. Хрест
B. Сальто
C. Підйом переворотом
D. Підйом силою

20. Яка гімнастична вправа включає обертання тіла навколо горизонтальної перекладини?

A. Підйом переворотом
B. Хрест
C. Ластівка
D. Сальто

Баскетбол

1. Скільки гравців у кожній команді на полі під час гри в баскетбол?

A. 5
B. 10
C. 3
D. 12

2. Яка висота баскетбольного кільця від підлоги?

A.2,75 м
B.3,05 м
C.3,15 м
D.2,90 м

3. Скільки секунд дається на атаку в баскетболі?

A.4 секунди
B.0 секунд
C.0 секунд
D.4 секунд

4. Скільки очок нараховується за кидок з-за триочкової лінії?

A. 1
B. 3
C. 5
D. 2

5. Скільки тайм-аутів дозволено команді в одній половині гри?

6. Яка довжина баскетбольного майданчика за стандартами FIBA?

A.0 м
B.4 м
C.8 м
D.0 м

7. Яка ширина баскетбольного майданчика за стандартами FIBA?

A.5 м
B.8 м
C.2 м

D.4 м

8. Що означає правило «три секунд»?

A.гравець має право тримати м’яч не більше трьох секунд
B.гравець не може перебувати в зоні суперника більше трьох секунд
C.гравець не може тримати м’яч у руках більше трьох секунд
D.гравець має завершити атаку за три секунди

9. Який максимальний час дозволяється тримати м’яч без ведення?

A. 5 секунд
B . 0 секунд
C. 8 секунд
D.3 секунди

10. Скільки суддів працює під час гри?

11. Як називається передача м’яча партнеру?

A. кидок
B. пас
C. дриблінг
D. підбирання

12. Що таке дриблінг?

A.ведення м’яча ударами об підлогу
B.передача м’яча партнеру
C.захист проти суперника
D.кидок у кільце

13. Що означає правило 8 секунд?

A.команда повинна здійснити атаку за 8 секунд
B.команда повинна перевести м’яч у зону атаки за 8 секунд
C.гравець може тримати м’яч без ведення 8 секунд
D.гравець має завершити передачу за 8 секунд

14. Що таке штрафний кидок?

A.кидок із середньої відстані
B.кидок, виконаний без опору суперників
C. кидок із-за триочкової лінії

D.кидок, виконаний у стрибку

15. Скільки очок приносить штрафний кидок?

16. Як називається позиція гравця, що відповідає за організацію атак?
A.форвард
B.центровий
C.розігруючий
D.захисник

17. Що таке «перехоплення»?
A.захоплення м’яча після кидка суперника
B.відібрання м’яча у суперника під час його передачі
C.ведення м’яча ударами об підлогу
D.порушення правил

18. Що таке «підбирання»?
A.відібрання м’яча під час дриблінгу суперника.
B.захоплення м’яча після невдалого кидка.
C.передача м’яча партнеру.
D.кидок у кільце.

19. Який час триває кожен період у баскетболі?
A.10 хвилин
B.12 хвилин
C.20 хвилин
D.15 хвилин

20. Що трапляється після 5 командних фолів у періоді?
A.суперник отримує штрафний кидок
B.команда отримує попередження
C.команда втрачає право на атаку
D.суперник автоматично отримує 2 очки

Футбол

1. Скільки гравців у кожній команді на полі під час гри у футбол?

A. 9
B. 10
C. 11
D. 12

2. Яка тривалість одного тайму в офіційному футбольному матчі?

A. 30 хвилин
B. 40 хвилин
C. 45 хвилин
D. 60 хвилин

3. Скільки загалом триває футбольний матч (без додаткового часу)?

A. 60 хвилин
B. 70 хвилин
C. 90 хвилин
D. 120 хвилин

4. Який розмір футбольного поля за стандартами FIFA?

A. 90-120 м завдовжки і 45-90 м завширшки
B. 100-130 м завдовжки і 50-100 м завширшки
C. 110-140 м завдовжки і 60-110 м завширшки
D. 120-150 м завдовжки і 70-130 м завширшки

5. Скільки рефері зазвичай обслуговують футбольний матч?

A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

6. Скільки очок отримує команда за перемогу у матчі?

A. 1
B. 2
C. 3
D. 4

7. Що таке пенальті?

A. Штрафний удар з 11 метрів
B. Вільний удар із середини поля
C. Кутовий удар

D. Удар у ворота з будь-якої позиції

8. Скільки гравців можна замінити в офіційному матчі?

A. 3
B. 4
C. 5
D. 7

9. Як називається удар по м’ячу, виконаний з кута поля?

A. Пенальті
B. Аут
C. Кутовий
D. Вільний удар

10. Що таке офсайд у футболі?

A. Гравець перебуває ближче до воріт суперника, ніж м’яч і другий останній гравець захисту
B. Гравець стоїть за межами поля
C. Порушення правил у штрафній зоні
D. Заблокований удар у ворота

11. Що відбувається, якщо м’яч виходить за бокову лінію?

A. Призначається штрафний удар
B. Призначається пенальті
C. Призначається аут
D. Призначається кутовий

12. Що таке «хет-трик»?

A. Три голи, забиті одним гравцем за гру
B. Три поспіль втрачених м’ячі
C. Три порушення правил
D. Три голи за гру всією командою

13. Скільки часу дається на виконання пенальті?

A. 3 секунди
B. 5 секунд
C. 7 секунд
D. 10 секунд

14. Як називається удар по м’ячу, виконаний після порушення правил?

A. Аут

B. Кутовий
C. Штрафний удар
D. Гол

15. Скільки замін дозволяється під час овертайму?
A. 1
B. 2
C. 3
D. 0

16. Як називається ситуація, коли м’яч виходить за лінію воріт від гравця захисної команди?
A. Аут
B. Кутовий
C. Гол
D. Вільний удар

17. Хто може торкатися м’яча руками під час гри?
A. Будь-який гравець
B. Лише воротар у межах штрафного майданчика
C. Лише капітан команди
D. Ніхто

18. Яка мінімальна кількість гравців потрібна для продовження гри?
A. 5
B. 7
C. 9
D. 11

19. Що таке «володіння м’ячем»?
A. Контроль м’яча однією командою
B. М’яч у руках воротаря
C. Ведення м’яча ногами
D. Захист від суперника

20. Яка довжина футбольного матчу з урахуванням овертайму?
A. 100 хвилин
B. 110 хвилин
C. 120 хвилин
D. 130 хвилин

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Носко М. О., Синіговець І. В. Спортивні ігри у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Київ : Освіта України, 2022. 312 с.

2. Кашуба В. А., Футорний С. М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 424 с.

3. Петрова Н. Л. Волейбол з методикою викладання : навчально-методичний посібник. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 168 с.

Додаткові джерела інформації

4. 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.

5. 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.

6. Волейбол: правила гри : навчальний відеоролик. Федерація волейболу України. 15.09.2020. URL: http://vfu.org.ua/rules-video

7. Гаркуша С. В. Технічна підготовка волейболістів на етапі початкової спеціалізації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 2. С. 78–84.

8. 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.

9. Іванова Л. М. Безпека туристичних походів та основи першої допомоги : навчальний відеоролик. 22.03.2021. URL: http://tourism-safety.edu.ua/video

10. 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.

11. Макотченко М. В. Розвиток координаційних здібностей волейболістів : методичні рекомендації. Вінниця : ВНТУ, 2022. 56 с.

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

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

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

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

16. 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.

17. 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.