

ОДЕСЬКИЙ ЛІЦЕЙ «ОСВІТНІ РЕСУРСИ ТА ТЕХНОЛОГІЧНИЙ
ТРЕНІНГ» № 94 ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА (ЗЕСВА) ЖАБОТИНСЬКОГО
ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «ХАРКІВСЬКИЙ
КОМП'ЮТЕРНО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НТУ «ХП»

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА


ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

предмет:

«Фізична культура»

дисципліна:

«Фізичне виховання»



Одеса
Харків
2023

Методична розробка «Тестові завдання з фізичної культури і фізичного виховання» з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання».

Автори методичної розробки: учителька фізичної культури Наталія МПЩЕНКО та викладач фізичної культури Володимир СЕРДЕЧНИЙ.

Методична розробка «Тестові завдання з фізичної культури і фізичного виховання» базисно відповідає змісту навчальної програми «Фізична культура. 10 – 11 класи. Рівень стандарту» для закладів загальної середньої освіти, але дещо виходить за її рамки, репрезентуючи нові знання та види спорту.

Матеріал методичної розробки стане в нагоді педагогічним працівникам загальноосвітніх навчальних закладів, закладів фахової передвищої освіти та кафедр фізичного виховання вишів для проведення позаурочного заходу або як складова спортивного свята; його можна використовувати і в процесі очного навчання, і як форму дистанційних онлайн уроків для здобувачів освіти.

ЗМІСТ

Анотація _____ 3

Мета, завдання, устаткування _____ 4

ВСТУП _____ 5

1 Правила виконання тестових завдань _____ 6

2 Олімпійські ігри _____ 7

3 Фізична культура: загальні поняття _____ 10

4 Фізична культура: стан організму _____ 14

5 Фізична культура: медична допомога _____ 17

6 Фізична культура: правила гігієни _____ 18

7 Фізична культура: види спорту _____ 21

ДОДАТКИ _____ 26

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ _____ 28

АНОТАЦІЯ

Методична розробка «Тестові завдання з фізичної культури і фізичного виховання» з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання» спрямована на активізацію пізнавального інтересу здобувачів освіти до предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання», вона дозволить актуалізувати й закріпити знання, поповнити термінологічний словниковий запас, розширити діапазон ерудиції; сприятиме популяризації здорового способу життя.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, УСТАТКУВАННЯ

Мета: Сприяти розвиткові пізнавальних та інтелектуальних здібностей. Актуалізувати і закріпити знання, поповнити термінологічний словниковий запас. Виховувати любов до спорту, прагнення до здорового способу життя, навички роботи в колективі. Розвивати мислення, пам'ять, увагу, уміння аналізувати інформацію та самостійно висловлювати свої думки. Формувати стійкий інтерес до фізичного виховання та різних видів спорту, свідомого бажання ними займатися.

Устаткування: комп'ютер/ноутбук, проєктор, екран, мікрофон, секундомір; «Тестові завдання з фізичної культури і фізичного виховання» з предмета «Фізична культура» та дисципліни «Фізичне виховання», протокол тестування, бланки для відповідей; плакати про спорт, фізичну культуру та основи здорового способу життя, спортивна атрибутика: значки, вимпели; кольорові маркери й олівці; грамоти, призи.

ВСТУП

Останніми роками через низку негативних подій у світі й в Україні часом стає неможливим очний формат проведення навчального процесу. Для збереження якості навчання потрібні або нові форми його реалізації, або розвиток й адаптація вже відомих форм навчального процесу. Дистанційне навчання, на нашу думку, це одна з тих форм викладання, яка дозволяє здебільшого реалізувати потенціал і викладача, і здобувача освіти.

Отже, порівняно з традиційним кореспондентським навчанням, дистанційне навчання на основі комп'ютерних комунікацій дає змогу:

- розширити аудиторію здобувачів освіти з мінімальними витратами (не потрібні друкарські матеріали й аудиторії, відсутні витрати на поїздки до навчального закладу);

- постійного контакту між педагогом і здобувачами освіти;
- постійного доступу до регулярно оновлювальних навчальних матеріалів;
- регулярного тестування знань в асинхронному й у синхронному режимах;
- реалізації колективних форм навчання за допомогою проведення дискусій, семінарів, розроблення і виконання спільних проєктів.

Слід зауважити, що дистанційне навчання використовують у рамках нової форми навчання, яка отримала назву дистанційна освіта.

Дистанційне навчання розглядають не як альтернативне до традиційного, а як таке, що доповнює останнє новими можливостями:

- забезпечує неперевершену швидкість оновлення знань, які надходять зі світових інформаційних ресурсів;

- розширює аудиторію викладача, ігноруючи при цьому географічні межі;
- максимально наближене до спеціальних потреб інвалідів і інших категорій здобувачів освіти із спеціальними потребами для отримання ними освіти.

1 ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

1. Перед початком тестування капітани команд: повідомляють суддям назви своїх команд; подають списки команд з номерами гравців (починаючи з номера «1» і далі); беруть участь у жеребкуванні для визначення подальшої черговості відповідей команд.

2. Черговість відповідей команд, згідно із жеребкуванням, зберігається до закінчення тестування.

3. За кожну правильну відповідь на запитання тестування команді нараховують «2» бали; у разі неправильної відповіді на це ж запитання відповідають суперники, але «ціна» правильної відповіді – «1» бал.

4. На підготовку до відповіді команді надають 15 секунд, у разі ж переходу відповіді до суперників вони відповідають без підготовки.

5. Після командного обговорення першого запитання відповідь на нього надає гравець під номером «1», на друге запитання – гравець № 2 і далі.

6. У разі неправильної відповіді обох команд на запитання тестування судді називають правильну відповідь, але очок жодній з команд не нараховують.

7 Після кожних двох запитань у протоколі тестування оновлюють рахунок гри.

8. Якщо по закінченні тестування команди здобудуть однакову кількість очок – нічия, то для визначення переможців проводять додатковий тур – запитання-бонус.

9. Додатковий тур проводять за правилами основного тестування.

10. Залежно від поставленої мети та рівня підготовленості учасників тестування його організатори можуть змінювати кількість запитань та їх послідовність, і так само адаптувати правила тестування відповідно до форми його проведення, наприклад, дистанційної або аудиторної.

2 ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

1. В якому році, в якій країні та в якому місті відбулися XXX Літні Олімпійські ігри?

- а) Китай, Пекін, 2008 р.;
- б) Велика Британія, Лондон, 2012 р.;
- в) Бразилія, Ріо-де-Жанейро, 2016 р.

2. Яку нагороду отримував переможець на Олімпійських іграх у Давній Греції?

- а) вінок з гілок оливкового дерева;
- б) звання почесного громадянина міста, в якому проводилися ігри;
- в) медаль, кубок і матеріальну винагороду.

3. Чому античні Олімпійські ігри називали святом миру?

- а) у них брали участь атлети з міст, які не воювали між собою;
- б) у період проведення ігор припинялися війни;
- в) характерною ознакою ігор був миролюбний перебіг проведення змагань.

4. Хто зі знаменитих вчених Давньої Греції здобував перемогу на Олімпійських іграх у змаганнях кулачних бійців?

- а) Платон (філософ);
- б) Піфагор (математик);
- в) Архімед (механік).

5. Хто був ініціатором відродження Олімпійських ігор сучасності?

- а) Римський імператор Феодосій I;
- б) П'єр де Кубертен;

в) Хуан Антоніо Самаранч.

6. Хто була першою олімпійською чемпіонкою в історії виступів України окремою країною?

- а) Юлія Джима;
- б) Тара Ліпінські;
- в) Оксана Баюл.

7. Хто був першим чемпіоном в історії виступів України окремою країною на літніх Олімпійських іграх?

- а) В'ячеслав Олійник;
- б) Жан Беленюк;
- в) Віталій Кличко.

8. Кому надають право проведення Олімпійських ігор?

- а) місту;
- б) регіону;
- в) країні.

9. Міжнародний Олімпійський комітет – це ...

- а) міжнародна неурядова установа;
- б) генеральна асоціація міжнародних федерацій;
- в) міжнародне об'єднання фізкультурного руху.

10. Під час перших Олімпійських ігор, що відбулися 776 року до нашої ери, атлети змагалися на дистанції бігу, яка дорівнювала ...

- а) одній стадії;
- б) подвійній довжині стадіону;

в) 200 метрів.

11. Термін «Олімпіада» означає ...

- а) синонім Олімпійських ігор;
- б) збори спортсменів в одному місті;
- в) чотирирічний період між Олімпійськими іграми.

12. П'єр де Кубертен був удостоєний золотої олімпійської медалі на конкурсах мистецтв ...

- а) 1894 року за проєкт Олімпійської Хартії;
- б) 1912 року за «Оду спорту»;
- в) 1914 року за прапор, подарований Кубертену МОК.

З ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ

13. Частина загальної культури людини, цінності, що їх накопичило суспільство в процесі його розвитку в галузі спеціальних знань і матеріальної сфери, вплив фізичних вправ на організм людини – це ...

- а) фізична культура;
- б) фізична культура особистості;
- в) фізичний розвиток;
- г) духовний розвиток.

14. Досягнутий рівень фізичної досконалості людини і ступінь використання набутих навичок і спеціальних випробувань у повсякденному житті – це ...

- а) фізична культура особистості;
- б) фізична культура;
- в) фізичний розвиток.

15. Процес морфологічного та функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей обумовлений внутрішніми чинниками й умовами життя – це ...

- а) фізичне вдосконалення;
- б) фізична підготовленість;
- в) фізичний розвиток.

16. Яка рекомендована послідовність виконання вправ ранкової гімнастики?

1 – стрибки та біг; 2 – потягування; 3 – вправи для м'язів ніг; 4 – вправи для м'язів тулуба; 5 – вправи для м'язів рук і плечового пояса.

- а) 1, 2, 3, 4, 5;
- б) 2, 5, 4, 3, 1;
- в) 5, 4, 2, 3, 1.

17. Яка правильна послідовність частин уроку фізичної культури?

1) заключна; 2) основна; 3) підготовча.

- а) 1, 2, 3;
- б) 3, 2, 1;
- в) 2, 1, 3.

18. Яка послідовність вирішення завдань, навчаючи техніки фізичних вправ?

1) закріплення; 2) ознайомлення; 3) розучування; 4) удосконалення.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 2, 3, 1, 4;
- в) 3, 2, 4, 1.

19. Позитивний вплив фізичних вправ на розвиток функціональних можливостей організму здебільшого залежатиме:

- а) від фізичної і технічної підготовленості людини;
- б) від особливостей реакцій систем організму у відповідь на виконувані вправи;
- в) від стану здоров'я людини.

20. Сила – це ...

- а) здатність людини проявляти м'язові зусилля різної величини в можливо короткий час;

б) здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових зусиль;

в) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля».

21. Здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності – це ...

а) витривалість;

б) функціональна стійкість організму;

в) тренованість.

22. Результат фізичної підготовки, тобто цілеспрямовано організованого педагогічного процесу – це ...

а) фізична культура;

б) фізичний розвиток;

в) фізична підготовленість.

23. Здатність здійснювати рухову дію в мінімальний для цих умов відрізок часу – це ...

а) спритність;

б) швидкість;

в) витривалість.

24. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на ...

а) збереження та зміцнення здоров'я;

б) розвиток фізичних якостей людини;

в) підтримання високої працездатності людей.

25. Що означає термін «фізична культура»?

- а) вид підготовки до професійної діяльності;
- б) процес зміни функцій та форм організму;
- в) частина загальної людської культури.

26. Здатність людини виконувати рухові дії з великою амплітудою рухів називають ...

- а) гнучкістю;
- б) спритністю;
- в) витривалістю.

27. Швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, силу, координаційні, швидкісно-силові називають

- а) фізичними здібностями;
- б) фізичними властивостями;
- в) спортивними рухами.

4 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: СТАН ОРГАНІЗМУ

28. Яку рухову дію слід вибрати для оцінювання рівня силових можливостей?

- а) стрибки через скакалку;
- б) підтягування у висі;
- в) тривалий біг до 25 – 30 хвилин.

29. Який рух (рухову вправу або тест) слід вибрати для оцінювання рівня гнучкості?

- а) нахил уперед з положення сидячи;
- б) біг тривалістю до 25 – 30 хвилин;
- в) підтягування у висі на перекладині.

30. Правильна постава, коли Ви, стоячи біля стіни, торкаєтесь її одночасно ...

- а) потилицею, шиєю, п'ятками;
- б) потилицею, сідницями, п'ятками;
- в) потилицею, лопатками, литками, сідницями, п'ятками.

31. Причини порушення постави це ...

- а) звичка тримати голову прямо;
- б) звичка до неправильних положень (поз) тіла;
- в) слабкий м'язовий корсет тіла.

32. Ознаки втоми це ...

- а) відмова від роботи;
- б) тимчасове зниження працездатності організму;

- в) підвищена ЧСС;
- г) знижена ЧСС.

33. Що необхідно робити для запобігання перевтомі під час занять фізичними вправами?

- а) правильно дозувати навантаження та чергувати вправи, пов'язані з напруженням і розслабленням;
- б) чергувати вправи, пов'язані з напруженням і розслабленням;
- в) регулярно вимірювати свій пульс (ЧСС).

34. Який з прийомів найбільше підходить для контролю функціонального стану організму під час занять фізичними вправами?

- а) Вимірювання частоти серцевих скорочень (до, під час і по закінченні тренування);
- б) періодичне вимірювання сили м'язів кисті, маси й довжини тіла, окружності грудної клітки;
- в) підрахунок у спокої та під час тренувальної роботи частоти дихання.

35. За допомогою яких вправ можна підвищити витривалість?

- а) вправи для загального розвитку зі збільшенням амплітуди рухів;
- б) перемінний біг з різною швидкістю та тривалістю;
- в) естафети з різними завданнями.

36. Загартовування – це ...

- а) зміцнення здоров'я;
- б) пристосування організму до впливів довкілля;
- в) плавання взимку в ополонці та ходіння босоніж по снігу.

37. Основна форма підготовки спортсмена – це ...

- а) ранкова гімнастика;
- б) тренування;
- в) самостійні заняття.

38. Чому дорівнює діапазон частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої здорової нетренованої людини?

- а) 80 – 84 уд/хв;
- б) 66 – 72 уд/хв;
- в) 86 – 90 уд/хв.

5 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: МЕДИЧНА ДОПОМОГА

39. Що потрібно зробити, якщо ви стали очевидцем нещасного випадку під час занять?

- а) сповістити про це адміністрацію установи, навчального закладу;
- б) викликати за номером «103» швидку (екстрену) медичну допомогу;
- в) негайно повідомити вчителя (викладача).

40. Основні заходи запобігання травматизму під час самостійних занять фізичною культурою, це ...

- а) дотримання правил поведінки на спортивних спорудах і добір навантажень, що відповідають функціональному стану організму;
- б) добір фізичних навантажень з урахуванням загального стану організму й періодична зміна діяльності;
- в) чіткий контроль тривалості занять і фізичних навантажень.

41. Послідовність надання першої допомоги в разі забоїв:

- а) туга пов'язка, холод, доправлення до лікарні;
- б) туга пов'язка, тепло, доправлення до лікарні;
- в) накладання шини, холод, доправлення до лікарні;
- г) накладання шини, сухе тепло, доправлення до лікарні.

6 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ПРАВИЛА ГІГІЄНИ

42. Згубний вплив алкогольних напоїв, наркотичних речовин, куріння здебільшого припадає на ...

- а) на особистість загалом;
- б) на серцево-судинну систему;
- в) на тривалість життя.

43. Поняття «гігієна» походить від грецького *higieinos*, що означає ...

- а) чистий;
- б) правильний;
- в) здоровий.

44. Заборонені фармакологічні препарати та процедури, що використовують з метою стимуляції фізичної та психічної працездатності – це ...

- а) стимулятор;
- б) допінг;
- в) анаболік.

45. Вичерпання запасів вітамінів в організмі людини – це ...

- а) авітаміноз;
- б) гіпервітаміноз;
- в) перевтома.

46. Під час індивідуальних занять із загартування водою, слід дотримуватись низки правил. Укажіть, якої з наведених нижче рекомендацій варто дотримуватись?

- а) після занять слід прийняти холодний душ;
- б) що вище температура повітря, то коротше мають бути заняття, тому що не можна допускати перегрівання організму;
- в) не рекомендовано тренуватись за інтенсивного сонячного випромінювання.

47. Релаксація – це ...

- а) фізичне та психічне розслаблення;
- б) фізичне розслаблення;
- в) фізіологічне розслаблення.

48. Здатність людини долати або поступатися зовнішньому опору – це ...

- а) гнучкість;
- б) спритність;
- в) сила.

49. Фізичні вправи – це ...

- а) рухові дії, за допомогою яких розвивають фізичні якості та зміцнюють здоров'я;
- б) рухові дії, що їх дозують за величиною навантаження і тривалістю виконання;
- в) форми рухових процесів, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання.

50. Стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, відсутність хвороб і фізичних недоліків – це ...

- а) щастя;

б) достаток;

в) здоров'я.

7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА: ВИДИ СПОРТУ

51. Що заборонено робити під час бігу на короткі дистанції?

- а) озиратися;
- б) затримувати дихання;
- в) переходити на сусідню доріжку.

52. Під час групового старту на короткі дистанції слід бігти:

- а) у довільному порядку;
- б) один за одним;
- в) своєю доріжкою.

53. Чому дорівнює один стадій?

- а) 200 м 1 см;
- б) 50 м 71 см;
- в) 192 м 27 см.

54. Біг на короткі дистанції – це ...

- а) марафон;
- б) крос;
- в) спринт.

55. Переклад українською слова «volleyball» означає ...

- а) залп, удар з льоту, і м'яч;
- б) м'яч летить угору;
- в) м'яч ширяє в повітрі.

56. Вільний захисник у волейболі – це ...

- а) ліберо;
- б) соліст;
- в) форвард.

57. Переклад українською слова «football» означає ...

- а) ворота і м'яч;
- б) газон і м'яч;
- в) ступня і м'яч.

58. Хто розробив і вперше сформулював правила баскетболу?

- а) Джеймс Нейсміт;
- б) Майкл Джордан;
- в) Скотті Піппен.

59. Хто розробив і вперше сформулював правила волейболу?

- а) Джеймс Нейсміт;
- б) Ніко Брукхейсен;
- в) Вільям Джон Морган.

**60. Альфред Томпсон Гальстед 1896 року запропонував дати грі
***** назву «волейбол». А як цю гру називали до цього?**

- а) відбиванка;
- б) сітківка;
- в) кошиківка;
- г) мінтонет.

**61. Це був видатний астроном, математик, професор і політичний діяч.
Будучи міністром освіти між 1897 і 1910 роками, він реформував сучасну**

систему освіти та започаткував щорічні шкільні змагання з ойни 1898 року, що привело до того, що цей вид спорту став популярним. Між 1920 і 1932 роками ойна швидко розвивалася, ставши подекуди популярнішою за види спорту іноземного походження. До речі, в Україні цю гру – ойну – добре знають на Буковині та в Бессарабії. Про яку людину йдеться?

- а) Спіру Харет;
- б) Ордруп Гольгер Нільсен;
- в) Александр Картрайт.

62. Вихід запасного гравця на майданчик замість гравця основного складу у футболі –це ...

- а) рокіровка;
- б) видалення;
- в) заміна.

63. Біг пересіченою місцевістю – це ...

- а) марафон;
- б) крос;
- в) стипль-чез.

64. Спортивний снаряд для метання, який являє собою цілісно-металеву кулю, що прикріплена тросом до ручки – це ...

- а) ядро;
- б) молот;
- в) ковадло.

65. Цілісно-металева куля, спортивний снаряд для штовхання – це ...

- а) спис;

- б) диск;
- в) ядро.

66. Найшвидший спосіб спортивного плавання – це ...

- а) кроль;
- б) брас;
- в) батерфляй (дельфін);
- г) кроль на спині.

67. Спосіб спортивного плавання, який можна перекласти українською як «Метелик» – це ...

- а) брас;
- б) кроль на грудях;
- в) дельфін;
- г) кроль на спині.

68. В якому році та в яких країнах проводився 14-й чемпіонат Європи з футболу?

- а) 2016 рік, Франція та Іспанія;
- б) 2012 рік, Україна і Польща;
- в) 2020 рік, Італія й Англія.

69. 2013 року в Києві з 28 серпня по 1 вересня в Палаці спорту проходив XXXII чемпіонат світу з ...

- а) художньої гімнастики;
- б) спортивної гімнастики;
- в) спортивної акробатики.

70. Ця гра нагадує собою українську гилку, але грають у неї в Румунії.

Про яку гру йдеться?

- a) Pesäpallo;
- б) Schlagball;
- в) Oina.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ

№ запитання/ відповідь	№ запитання/ відповідь	№ запитання/ відповідь	№ запитання/ відповідь	№ запитання/ відповідь	№ запитання/ відповідь	№ запитання/ відповідь
1 Б	11 В	21 А	31 Б	41 А	51 В	61 А
2 А	12 Б	22 Б	32 Б	42 А	52 В	62 В
3 Б	13 А	23 Б	33 В	43 В	53 В	63 Б
4 Б	14 А	24 А	34 А	44 Б	54 В	64 Б
5 Б	15 А	25 В	35 Б	45 А	55 А	65 В
6 В	16 Б	26 А	36 Б	46 А	56 А	66 А
7 А	17 Б	27 А	37 Б	47 А	57 В	67 В
8 А	18 Б	28 Б	38 Б	48 В	58 А	68 Б
9 А	19 Б	29 А	39 В	49 В	59 В	69 А
10 А	20 Б	30 В	40 Б	50 В	60 Г	70 В

ПРОТОКОЛ ТЕСТУВАННЯ

учень/студент _____
(прізвище, ім'я)

клас/група/навчальний заклад _____

дата проведення тестування _____
(число, місяць, рік)

№ запитання	Відповідь	№ запитання	Відповідь	№ запитання	Відповідь
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

Критерії оцінювання: - «5» балів за 75% правильних відповідей; - «4» бали – 50% правильних відповідей; - «3» бали за 25% правильних відповідей. «12» балів за 75% правильних відповідей; - «11» балів – 74 – 62%; - «10» балів – 61 – 51%; - «9» балів – 50 – 42%; - «8» балів – 41 – 33%; - «7» балів – 32 – 26%.

Примітка. Неправильні відповіді слід перекреслити.

Відсоток правильних відповідей: _____

Підсумкова оцінка: _____

Учитель/викладач _____

(прізвище та ініціали, підпис)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Авітамінози [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Авітамінози>
2. Античні Олімпійські ігри [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Античні_Олімпійські_ігри
3. Батерфляй [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Батерфляй>
4. Баюл Оксана Сергіївна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Баюл_Оксана_Сергіївна
5. Беленюк Жан Венсанович [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Беленюк_Жан_Венсанович
6. Біг на 200 метрів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Біг_на_200_метрів
7. Біг на 3000 метрів з перешкодами [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Біг_на_3000_метрів_з_перешкодами
8. Вільям Джон Морган [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Вільям_Джон_Морган
9. Витривалість [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Витривалість>
10. Волейбол [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол>
11. Волейбол у рухливих іграх. Сердечний, В. В. ISBN 978-966-617-378-5 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2102/Voleibol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Види загартувань [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://skybyn.dytsadok.org.ua/vidi-zagartuvannya-13-08-28-09-01-2019/>

13. Вплив алкоголю на організм людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://harchi.info/articles/vplyv-alkogolyu-na-organizm-lyudyny>
14. Втома (фізіологія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Втома_\(фізіологія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Втома_(фізіологія))
15. Гетерохронія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гетерохронія>
16. Гігієя [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гігієя>
17. Гнучкість (анатомія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Гнучкість_\(анатомія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Гнучкість_(анатомія))
18. Джеймс Нейсміт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Джеймс_Нейсміт
19. Допінг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Допінг>
20. Забій (медицина) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Забій_\(медицина\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Забій_(медицина))
21. Загальні основи теорії фізичного виховання дошкільнят та школярів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://21pol.city.kharkov.ua/zagalni-osnovy-teoriyi-fizychnogo-vyh/>
22. Заміна (футбол) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Заміна_\(футбол\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Заміна_(футбол))
23. Засоби та методи фізкультурно-спортивної педагогічної діяльності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17667/1/Тема%202-2%20\(л+с\).pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17667/1/Тема%202-2%20(л+с).pdf)
24. Здібності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Здібності>

25. Здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Здоровий_спосіб_життя
26. Здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Здоров%27я>
27. Кулачні бої [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Кулачні_бої
28. Кроль [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Кроль>
29. Лавровий вінок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Лавровий_вінок
30. Легка атлетика [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика#:~:text=Але%20справжній%20розквіт%20цього%20виду,\(192%2C27%20м\).](https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика#:~:text=Але%20справжній%20розквіт%20цього%20виду,(192%2C27%20м).)
31. Легкоатлетичний крос [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Легкоатлетичний_крос
32. Ліберо (волейбол) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Ліберо_\(волейбол\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Ліберо_(волейбол))
33. Літні Олімпійські ігри 2012 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Літні_Олімпійські_ігри_2012
34. Метання молота [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Метання_молота
35. Міжнародний олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Міжнародний_олімпійський_комітет
36. Методи, що застосовують у фізичному вихованні. рухові дії як предмет навчання
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5032/1/Лекція%204.pdf>

37. Нещасний випадок у школі: роз'яснення, що робити вчителям, директору та батькам [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://rozvytok-osvity.te.ua/222-2/>

38. Нахил тулуба вперед із положення сидячи https://edera.gitbook.io/ed-era-book-mon-physical-culture-new/dodatki/dodatky/dodatok_2/nahyl

39. Ойна як складник програми фізичної культури в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped>

40. Оливковий вінок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Оливковий_вінок

41. Олійник В'ячеслав Миколайович [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Олійник_В%27ячеслав_Миколайович

42. Олімпіада (хронологія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Олімпіада_\(хронологія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Олімпіада_(хронологія))

43. Олімпійські ігри [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Олімпійські_ігри

44. Основи спортивного тренування [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/14_NPRT_2011/Sport/2_87048.doc.htm

45. П'єр де Кубертен [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/П%27єр_де_Кубертен

46. Підтягування [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Підтягування>

47. Піфагор [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Піфагор>

48. Порушення постави: причини, різновиди, профілактика [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://unimed.zp.ua/ua/narusheniya-osanki-prichiny-raznovidnosti-profilaktika/>

49. Постава [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Постава>

50. Правила гри в ойну : навч. метод. посіб. для вчителів і викл. вишів / Сердечний В. В., Полулященко Т. Л. ; за ред. Н. Добре / пер. з рум. І.-Л. Горват. – Полтава : Вид-во ТОВ «ТАЛКОМ», 2022. – 96 с. : іл., фот. ISBN 978-617-8016-67-8 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9212>

51. Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5108/1/л_6.pdf

52. Профілактика травматизму під час самостійних занять фізичною культурою <https://ua-referat.com/uploaded/profilaktika-travmatizmu-pid-chas-samostijnih-zanyate-fizichno/index1.html>

53. Пульс [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Пульс>

54. Релаксація (фізіологія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Релаксація_\(фізіологія\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Релаксація_(фізіологія))

55. Різатдінова Ганна Сергіївна [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Різатдінова_Ганна_Сергіївна

56. Руханка [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Руханка>

57. Сердечний В. В. Софтбол в Україні: необхідність підвищення якості. Комплексні групи педагогічних впливів. В. В. Сердечний. Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді. – 2000. – № 1. – С.53.

58. Спіру Харет [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Спіру_Харет

59. Спринт (легка атлетика) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Спринт_\(легка_атлетика\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Спринт_(легка_атлетика))

60. Стадій [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Стадій#:~:text=Стадій%2C%20також%20стадія%2C%20стадіон%20\(,тобто%20протягом%20приблизно%202%20хвилин.](https://uk.wikipedia.org/wiki/Стадій#:~:text=Стадій%2C%20також%20стадія%2C%20стадіон%20(,тобто%20протягом%20приблизно%202%20хвилин.)

61. Техніка і тактика ойни : навч. метод. посіб. для вчителів і викл. вишів / Франгуля С., Мойє К., Роате Р., Сіклован Л., Сердечний В. В., Полулященко Т. Л. ; за ред. Н. Добре / пер. з рум. І.-Л. Горват. – Полтава : Вид-во ТОВ «ТАЛКОМ», 2022. – 126 с. : іл., фот. ISBN 978-617-8016-74-6 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9350/oina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

62. Фізичні вправи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичні_вправи

63. Фізична культура [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізична_культура

64. Фізичний розвиток [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичний_розвиток

65. Фізичні якості [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://techlyceum.kiev.ua/wp-content/uploads/2020/03/fizra.pdf>

66. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5211/1/Лекція%209.pdf>

67. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/25643>

68. Футбол [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол>

69. Фізичний розвиток [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичний_розвиток

70. Швидкість як фізична якість [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24993>
71. Фізична культура [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізична_культура
72. Чемпіонат Європи з футболу 2012 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_Європи_з_футболу_2012
73. Чемпіонат світу з художньої гімнастики 2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Чемпіонат_світу_з_художньої_гімнастики_2013
74. Швидка медична допомога [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Швидка_медична_допомога
75. Штовхання ядра [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://uk.wikipedia.org/wiki/Штовхання_ядра
76. Як правильно загартовуватися [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.redbull.com/ua-uk/yak-zagartovyvatsya-porady>
77. Яким має бути пульс під час тренувань: норми та як міряти [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://eventukraine.com/sport/chomutak-vazhливо-slidkuvati-za-svoim-pulsom-pid-chas-trenuvan/>
78. Dr. Alfred Thompson Halsted Portrait [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://springfieldcollege.contentdm.oclc.org/digital/collection/p15370coll2/id/2547/>
79. Oină [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://en.wikipedia.org/wiki/Oină>
80. Oină [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ro.wikipedia.org/wiki/Oină>