

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Львівський національний університет**  
**ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького**

Факультет громадського розвитку та здоров'я  
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

**Тестові завдання для контролю, перевірки та самоперевірки знань з**  
**дисципліни «Атлетизм та силові види спорту»**  
**( Методична розробка)**

Львів 2023

Тестові завдання для контролю, перевірки та самоперевірки знань з дисципліни «Атлетизм та силові види спорту» (Методична розробка)

Розглянуто та схвалено навчально-методичною комісією кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2023р.

Голова НМКС

\_\_\_\_\_ (підпис)

Семенів Б.С.

Затверджено навчально-методичною комісією факультету громадського розвитку та здоров'я № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2023р.

Голова НМРФ

\_\_\_\_\_ (підпис)

Сливка Н.Б.

Рецензент: Семенів Богдан Степанович, кандидат педагогічних наук, доцент, зав. кафедрою фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького, Заслужений тренер України, майстер спорту України.

(підпис)

Укладачі: Мартин В.Д., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького., майстер спорту України.

Бабич А.М., старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького.

Методична розробка призначена для здобувачів вищої освіти факультетів фізичного виховання та спорту закладів вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт.» Завданням цієї роботи є виклад навчального матеріалу з дисципліни «Атлетизм та силові види спорту» у вигляді тестових завдань, який необхідний викладачам для організації об'єктивного контролю та перевірки знань, навичок та умінь здобувачів а також для самоперевірки знань при самостійному опрацюванні певних розділів програми.

## ПЕРЕДМОВА

Педагогічним тестом називають систему завдань специфічної форми, певного змісту. Процедура створення тестів передбачає декілька етапів одним з яких є етап визначення змісту та складання форм тестових завдань.

Найбільш розповсюдженими формами тестових завдань для застосування в спортивній галузі можна виділити:

- I. Закрита форма завдань.
- II. Відкрита форма завдань.
- III. Завдання на відповідність.
- IV. Завдання на послідовність.

Характерними ознаками цих форм служать:

**Закрита форма** - форма, що має готові відповіді з яких одна правильна, а решта – неправильні. Розрізняють декілька різновидів цієї форми:

- завдання з двома відповідями – мета швидко перевірити знання студентів з дисципліни або теми;
- завдання з трьома відповідями – передбачає вказівку студентам дати правильну відповідь;
- завдання з 4-ма відповідями – знижує вірогідність відгадування правильної відповіді;
- завдання з 5-ма і більше відповідями – ще більше підвищує ефективність перевірки якості засвоєння матеріалів.

До недоліків закритої форми можна віднести швидке “викриття секрету” тестів; - використання готових відповідей стримує здатність мислити студентів.

**Відкрита форма** - форма, що потребує дописування відповіді.

Ця форма ефективна при поточному, тематичному та підсумковому контролі. Передбачає перевірку основних понять, фактів тощо.

**Завдання на відповідність** - форма яка передбачає встановити відповідність елементів однієї множини елементам другої. Застосовується при поточному контролі. Передбачає інструкцію: “встановити відповідність”.....

**Завдання на послідовність** - форма, що передбачає встановлення послідовності складових елементів в одне ціле. Застосовують при визначенні рівня професійної підготовки. Передбачає інструкцію: “Встановити правильну послідовність”...

Виклад матеріалу у даній методичній розробці представлений у двох розділах.

У розділі 1 представлені розроблені тести для поточного, тематичного та підсумкового контролю знань студентів і містять завдання на відповідність та послідовність складових елементів.



- 2 – .....
- 3 – .....

**Запитання 4.** Назвіть кількість вагових категорій серед чоловіків та жінок у видах спорту:

- 1. Важка атлетика – чол./жін.
- 2. Гирьовий спорт – чол./жін.
- 3. Пауерліфтинг – чол./жін.

Відповідь: 1 – / ; 2 – / ; 3 – / .

**ТЕМА: Історія розвитку атлетичних видів спорту**

**Запитання 5.** Хто і коли заснували атлетичні види спорту на теренах України?

Відповідь:.....  
.....  
.....

**Запитання 6.** Яку назву дістав перший гурток аматорів атлетичних видів спорту?

Відповідь:.....  
.....  
.....

**Запитання 7.** Олімпійським видом спорту в/атлетика визнана в :

- 1. 1896р.
- 2. 1917р
- 3. 1925р.
- 4. 1992р.

Відповідь – .....

**Запитання 8.** Хто і коли став першим офіційним чемпіоном світу з українських важкоатлетів?

Відповідь:.....  
.....  
.....

**Запитання 9.** *Олімпійськими чемпіонами в історії розвитку в/атлетики серед українців стали:*

Відповідь:.....

.....

.....

**Запитання 10.** *Перший чемпіонат України з в/атлетики було проведено:..*

а) 1913р.                      в) 1933р.

б) 1923р.                      г) 1922р.

Відповідь – .....

**Запитання 11.** *Світові та Європейські першості серед юніорів у в/атлетиці проводяться з:.....*

1) 1945р.                      3) 1965р.

2) 1955р.                      4) 1975р.

Відповідь – .....

**Запитання 12.** *В якому році гирьовий спорт визнано, як самостійний з утворенням власної федерації?*

1) 1920р.

2) 1948р.

3) 1985р.

Відповідь – .....

**Запитання 13.** *Олімпійська слава Львівщини уособлюється з іменем:.....*

Відповідь:.....

**ТЕМА: Класифікація та термінологія атлетичних видів спорту**

**Запитання 12.** Як охарактеризувати термін “стартове положення” у важ. /атлетиці ,гирьовому спорті, пауерліфтингу?

Відповідь: “Стартове положення”.....  
.....  
.....

**Запитання 13.** Важкоатлети при підніманні штанги застосовують різні способи підсиду. Назвіть їх.

Відповідь: .....  
.....

**Запитання 14.** Що означає термін “захват”?

Відповідь: .....  
.....

**Запитання 15.** Встановіть відповідність способів та техніки виконання захвату в атлетичних видах спорту”.

Спосіб захвату	Техніка виконання
1. “Простий”	а) Великий палець притиснутий до грифа з однієї сторони та накритий рештою пальців з іншої. б) 4 пальці долоні з однієї сторони грифа, а великий з іншої в) всі пальці долоні покладаються з однієї сторони грифа
2. “Односторонній”	
3. “В замок”	
<u>Відповідь:</u> ..... .....	

**Запитання 16.** Що таке “хват” у в/атлетиці. Назвіть основні види хвату, які застосовують на змаганнях?

Відповідь: ”.....  
.....  
.....

**Запитання 17.** *Визначіть поняття терміну “Обсяг навантаження”. Одиниці його виміру?*

Відповідь: ”Обсяг навантаження”.....  
.....  
.....

**Запитання 18.** *Як Ви розумієте поняття терміну “Середня вага” вправи, тренування, тижня?*

Відповідь: “Середня вага” (інтенсивність) – .....  
.....  
.....

**Запитання 19.** *Як правильно класифікувати вправи в атлетичних видах спорту:....*

- а) хаотичний розподіл вправ.
- б) розподіл вправ в алфавітному порядку.
- в) розподіл на змагальні вправи
- г) розподіл на допоміжні вправи

Відповідь: .....  
.....

**Запитання 20.** *Встановіть відповідність у класифікації змагальних вправ з видами спорту.*

Види спорту	
1. В/атлетика	а) поштовх гир та ривки гирі.
2. Пауерліфтинг	



3. Гирьовий спорт 4. Культуризм	б) демонстрація поз обов'язкової та довільної програми  в) ривок, поштовх  г) присідання зі штангою, жим штанги, тяга штанги		
Відповідь: 1 -	2 -	3 -	4 -

**Запитання 21.** *Класифікувати допоміжні вправи в атлетичних видах спорту необхідно на:*

- а) тільки, як загально-розвиваючі
- б) тільки, як спеціально-підготовчі
- в) спеціально-підготовчі та загально-розвиваючі
- г) вправи з інших видів спорту, що виконуються з обтяженнями

Відповідь: .....

**ТЕМА: Основи техніки виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ**

**Запитання 22.** *Поняття “спортивна техніка” визначається як:*

- а) довільний спосіб виконання спортивної вправи.
- б) сукупність прийомів та способів виконання вправи, спрямованих на якомога повну реалізацію фізичних можливостей.

Відповідь: .....

.....

**Запитання 23.** *Встановити відповідність взаємозв'язку складових компонентів зі структурами техніки*



## 5. Піднімання до підсідання



Відповідь.

**Запитання 26.** *Встановити правильну послідовність дій техніки виконання “поштовху” в гирьовому спорті та важкій атлетиці..*

Гирьовий спорт	Зміст технічної дії спортсмена	В/атлетика
1. <input type="checkbox"/>	1. В.П. перед виштовхуванням	1.
2. <input type="checkbox"/>	2. Підсідання обраним способом	2.
3. <input type="checkbox"/>	3. Піднімання до підсідання	3.
4. <input type="checkbox"/>	4. Вставання з підсідання.	4.
5. <input type="checkbox"/>	5. Стартове положення	5.
6. <input type="checkbox"/>	6. Підсідання – виштовхування	6.
7. <input type="checkbox"/>	7. Фіксація	7.
8. <input type="checkbox"/>	8. Підсідання обраним способом.	8.
9. <input type="checkbox"/>	9. Опускання у В.П.	9.
10. <input type="checkbox"/>	10. Вставання з підсідання	
11. <input type="checkbox"/>	11. В.П. перед черговим виштовхуванням	

Відповідь

Відповідь

**Запитання 27.** *Встановити відповідність дій в техніці виконання вправи “Тяга” важкоатлетами та спортсменами пауерліфтерами.*

Вправа	Зміст технічних дій
1. Тяга поштовхові (в/атлет.)	а) піднімання до “підриву” б) вставання (вихід) на носки. в) стартове положення
2. Тяга штанги (п/ліфтинг)	г) піднімання плечового поясу



Відповідь:.....

.....

**Запитання 32.** *Метод комбінованого навчання техніці змагальних вправ в с.в.с. передбачає:*

Відповідь:.....

.....

**Запитання 33.** *Встановити відповідність видів інформації з засобами інформації при навчанні техніці вправ:*

Вид інформації	Засоби інформації	
1. Зорова	А – система великих дзеркал	Г – реєстрація сили на площу
2. Звукова	Б – реєстрація ритму виконання вправи	Д – реєстрація виконання головних фаз
	В – реєстрація траєкторії руху штанги	Ж – реєстрація висоти піднімання штанги
<u>Відповідь:</u>	1 -	2 -

**Запитання 34.** *Процес навчання в силових видах спорту передбачає послідовність етапів:*

1. Етап поглибленого навчання рухових актам.

2. Етап початкового вивчення рухів

3. Етап попередньої фізичної підготовки.

4. Етап закріплення і подальшого вдосконалення навчання.



Відповідь:

**Запитання 35.** *Наявність навчальної програми, розподіл навчання на етапи (кроки), оперативний контроль за змінами які викликає процес навчання в залежності від індивідуальних особливостей,*

*служать основними умовами..... методу навчання в силових видах спорту.*

**Запитання 36.** *Структура процесу навчання в с.в.с. передбачає послідовність етапів.....*

.....

**Запитання 37.** *Головна мета та засоби її вирішення етапу попередньої фізичної підготовки це .....*

.....

**Запитання 38.** *Головна мета етапу початкового навчання в силових видах спорту це.....*

.....

**Запитання 39.** *Головною метою етапу поглибленого навчання техніці в с.в.с є .....*

.....

**Запитання 40.** *Головною метою етапу удосконалення навчання (майстерності) в силових видах спорту має бути.....*

.....

**Запитання 41.** *Різновидами урочної та позаурочної форми організації занять можуть бути:*

Форма занять	Різновиди форм організації	
1. Урочна  2. Позаурочна	А – бесіда  Б – самостійна робота  В – учбове заняття  Г – змагання	Д – консультації  Ж – навчально-тренувальні заняття  З – тренувальне заняття

Відповідь: 1 - 2 -

**Запитання 42.** *Встановити відповідність задач і засобів їх вирішення в підготовчій частині уроку*

1. Задачі частини уроку 2. Засоби вирішення	А – організація групи Б – пояснення завдань уроку В – стройові та загально-розвиваючі вправи	Г – підготовка організму до наступної діяльності Д – спеціально-підготовчі вправи. Е – зосередження уваги учнів
Відповідь: 1 - 2 -		

**Запитання 43.** *Сформуйте задачі та виявіть засоби вирішення в основній частині уроку:*

1. Задачі частини уроку 2. Засоби вирішення	А – виконання класичних та допоміжних вправ Б – вправи на тренажерних пристроях В - формування необхідних навичок і умінь Г – виконання загально розвиваючих вправ з обтяженнями	Д – вивчення теоретичних основ техніки вправ Є – розвиток рухових, фізичних, вольових якостей З – удосконалення техніки виконання прийому, частини, фази.... К – вправи з допоміжних видів спорту
Відповідь: 1 - 2 -		

**Запитання 44.** *Винайдіть і сформуйте задачі та засоби їх вирішення в заключній частині уроку::*

1. Задачі частини уроку 2. Засоби вирішення	А – легкий біг Б – вправи на дихання, розслаблення В – приведення ор-му в більш спокійний стан	Д – прибирання обладнання та інвентарю З – підведення підсумків уроку, домашнє завдання. К – вправи на розтяження
--	--	---

	Г – зниження інтенсивності та об'єму навантажень	
Відповідь: 1 -		2 -

**Запитання 45.** *Основу програми навчання техніці змагальних вправ складає.....*

.....

**Запитання 46.** *Під алгоритмом навчання мається на увазі.....*

.....

**Запитання 47.** *Яких основних правил необхідно дотримуватись при визначенні послідовності в навчанні техніці змагальних вправ:*

1. Хаотичний вибір вправ (частин, прийомів) для навчання.
2. Починати з найбільш простіших вправ (частин, прийомів).
3. Використовувати позитивне перенесення навичка.

**Відповідь:** .....

**Запитання 48.** *Розкрийте поняття “позитивне перенесення навичка” техніки вправи (частини, прийому).....*

.....

.....

**Запитання 49.** *Встановити відповідність схеми навчання техніці змагальних вправ за Л.М.Соколовим.....*

.....

Автор	Різновиди схем навчання змагальн. вправам.
1. Л.М.Соколов	А – Ривок=поштовх від грудей=піднім.штанги на груди= Б – ривок у н-підс.=ривок у “розніжку”(ножиці)=поштовх від грудей=піднімання на груди в н/підсід і розніжку В – піднімання на груди = поштовх від грудей=ривок
Відповідь: 1 -	



**Запитання 50.** *Встановити послідовність навчання техніці піднімання штанги на груди в н/підсід:*

- 1 Вивчення "підриву" (Стрибок уверх з вих.пол."звісу")
- 2 Вивчення способу підсідання (н.підсід)
- 3 Вивчення вих.полож.для піднімання з "вісу"
- 4 Вивчення стартового проложення
- 5 Вивчення піднімання штанги на груди в н.підсід
- 6 Вивчення піднімання штанги до підсідання ("тяга")
- 7 Вивчення піднімання штанги на груди з "вісу" в н.підс.



Відповідь:

**Запитання 51.** *Встановити послідовність алгоритму навчання другому прийому поштовха:*

1. Навчання опусканню в підніманні до підсідання
2. Навчання вих.для поштовху від грудей.
3. Навчання вставанню-виштовхуванню.
4. Навчання поштовху від грудей в "ножиці".
5. Навчання поштовху від грудей в н/підсід (поштовх.швунг).
6. Навчання опусканню-вставанню при підсіданні зі штангою.
7. Навчання положенню фіксації в поштовху від грудей.
8. Навчання підніманню до підсідання.



Відповідь:

**Запитання 52.** *Встановити послідовність алгоритму навчання ривку двома руками (спосіб “розніжка”).:*

1. Навчання “підриву” (стрибок уверх з вих.пол. з “вісу”).
2. Навчання підсіданню під штангу.
3. Навчання вставанню з підсідання та фіксації.
4. Навчання стартовому положенню (старт)
5. Навчання вихідн.положенню (в.п.) з “вісу”.
6. Навчання ривку з “вісу” в н.підсід.
7. Навчання підніманню до підсідання (тяга).
8. Навчання ривку в “розніжку” з в.п. з “вісу”.
9. Навчання ривку в “розніжку” з помосту.



Відповідь:

**ТЕМА: Організація та проведення змагань в силових видах спорту**

**Запитання 53.** *Керівним документом для проведення змагань служить ...*

Відповідь:.....  
.....

**Запитання 54.** *Хто розробляє “Положення” про проведення змагань?*

- а) учасники змагань.
- б) тренери-представники
- в) організація, що їх проводить
- г) головний суддя змагань

Відповідь:.....

**Запитання 55.** Чи мають право вноситись зміни або доповнення до  
“Положення про змагання”?

- а) не мають права
- б) мають право тренерами-представниками.
- в) мають право організацією, що їх проводить
- г) мають право головним суддею змагань

Відповідь:.....

**Запитання 56.** Яким документом регламентується безпосереднє проведення  
змагань в СВС?

- а) паспортом громадянина
- б) медичною довідкою про стан здоров'я спортсмена
- в) правилами змагань

Відповідь:.....

**Запитання 57.** Визначіть правильний склад мандатної комісії для проведення  
змагань з в/атлетики

- а) капітани команд-учасниць.
- б) представник проводячої організації.
- в) тренери-представники команд.
- г) головний суддя, головний секретар, лікар

Відповідь:.....

**Запитання 58.** Змагання з в/атлетики проводяться на помості \_\_\_\_\_  
форми з розмірами боків \_\_\_\_\_ м.

**Запитання 59.** Розміщення суддівської трійки на помості здійснюється на відстані радіусом від його центру:

- а) 4м.
- б) 2,5м.
- в) 6м.
- г) 5м.

Відповідь:.....

**Запитання 60.** Для виконання змагальних вправ штанга розміщується.....

.....

**Запитання 61.** Знайдіть відповідність між посадами суддів в складі суддівської колегії

Склад суддівської колегії	Посади суддів
1. Постійна посада 2. Тимчасова посада	а) Головний суддя (директор) та його заступники. б) Члени журі в) Головний секретар та його помічники. г) Судді з нагородження та допінгконтролю. д) Технічний контролер змагань. е) Судді на помості, секретар та його помічники. ж) суддя-інформатор, суддя-хронометрист, суддя-д/контролю, суддя при учасниках, асистенти.
Відповідь: 1 -	2 -

**Запитання 62.** Спортсмени, для виконання вправ, розміщується до суддів на помості:

- а) правим або лівим напівбоком
- б) обличчям до старшого судді
- в) обличчям до головного судді

Відповідь:.....

**Запитання 63.** Ви призначені на суддівство змагань в складі суддів на помості.  
Якими будуть Ваші основні та додаткові обов'язки?

Посада суддів	Обов'язки суддівської бригади
<p>1. Старший суддя</p> <p>2. Бокові судді</p>	<p>а) Зважування учнів потоку (категорії) де ви призначені суддями;</p> <p>б) Зважування учнів без дотримання процедури жеребк.</p> <p>в) Зважування учнів відбувається в порядку жеребк.</p> <p>г) оцінка правильності виконання змагальних вправ у суддівстві на помості.</p> <p>д) Контроль встановленої ваги на штанзі</p> <p>е) Контроль за точністю встановлення ваги з обох сторін</p> <p>ж) Контроль за точністю встановлення ваги кожен зі свого боку</p> <p>з) Виконання обов'язків технічного контролера в разі відсутності останнього</p> <p>і) Інструктаж суддів-асистентів щодо їх обов'язків перед початком змагань у вагов.категорії (потоці)</p> <p>к) Під час виступу спортсменів консультуватись між собою щодо винесення рішень</p>
Відповідь: 1 -	2 -

**Запитання 64.** Знайдіть відповідність між посадами суддів та їх обов'язками щодо суддівства:

Посада судді	Обов'язки щодо суддівства змагань
	<p>1) Прибуття на місце змагань за 30хв. до початку отримання нарукавної пов'язки та листів замовлень і пере замовлень;</p> <p>2) Контролювати час, який встановлений правилами для виконання спроби за допомогою приладів;</p>



**Запитання 66.** *В чому реєструються рекорди на змаганнях з в/атлетики?*

- а) в кожній вагов.катег.
- б) окремих вправах
- в) сумі двоборства
- г) тільки в окремих вправах
- д) тільки в сумі двоборства

**Відповідь:**.....

**Запитання 67.** *Як реєструються рекорди спортсменів?*

**Відповідь:** .....

.....

**Запитання 68.** *На змаганнях якого рангу будуть зареєстровані рекорди держави?*

- а) I – III рангу
- б) I – IV рангу
- в) I – II рангу

**Відповідь:**.....

**Запитання 69.** *На змаганнях декілька спортсменів підняли рекордну вагу. Як буде зараховано новий рекорд?*

**Відповідь:**.....

.....

**Запитання 70.** *Сьогодні відбулись Чемпіонати декількох держав, на яких встановлено нові рекорди. Кому, в цьому випадку, буде зараховано рекорд?*

**Відповідь:**.....

.....

.....

**Запитання 71.** *Які умови необхідні реєстрації рекордів?*

**Відповідь:**.....

.....  
.....

**Запитання 73.** *Як визначаються особисті місця учасників змагань у в/атлетиці?*

- а) за результатами, які показані в окремих вправах
- б) за результатами, які показані в сумі двоборства
- в) за результатами, які показані в порядку виклику на поміст

**Відповідь:**.....

**Запитання 74.** *Учасники (2-5чол.) показали однакові ре-ти в окремих вправах і сумі двоборства. Хто з них посяде вище місце?*

- а) учасник у якого менша маса тіла на зважуванні
- б) учасник у якого менший номер жеребу при виклику на поміст
- в) шляхом перезважування

**Відповідь:**.....

**Запитання 75.** *Спортсмени (2 і більше чол..) показали однакові результати і мають однакову масу тіла. Хто посяде вищі місце?*

**Відповідь:**.....

.....

**ТЕМА: Методи дослідження та методика написання наукової роботи**

**Завдання 76.** *Знайдіть відповідність між видами науково-дослідницьких робіт та змістом їх визначення.*

Вид НДР	Зміст визначення НДР
1 Теоретичні	а) побудовані на результатах конкретних експериментальних досліджень;



2 Емпіричні	б) містять питання розроблення, конструювання чи вдосконалення технічних засобів навчально-тренувального процесу;
3 Експериментальні	в) побудовані на аналізі літературних джерел з вивчаємих питань і передбачають теоретичні висновки ;
4 Інженерно-конструкторські	г) побудовані на аналізі передового досвіду спортивної роботи, особистого досвіду тренувань, а також документації планування, обліку та контролю навчально-тренувального процесу
Відповідь:	1 -                    2-                    3-                    4-

**Завдання 77.** Знайдіть відповідність змісту виконання “плану-проспекту” та “календарного плану” НДР.

Діяльність НДР	Зміст складової частини документу
1. Розробка “плану-проекту” НДР	а) вказання термінів завершення кожного етапу написання НДР
2. Складання “календарного плану НДР”	б) внесення назви теми, прізвище виконавця та наукового керівника, передбачені терміни початку та закінчення роботи, обґрунтування теми, завдання, методи та організація досліджень
	в) вивчаючих питань і передбачають теоретичні висновки ;
Відповідь:	1 -                    2-

**Завдання 78.** Встановити правильну послідовність змісту розділу в структурі наукової роботи

Структура НДР	Послідовність змісту розділу
1. Перший розділ	а) титульна сторінка, стан питання, зміст, вступ
2. Другий розділ	б) титульна сторінка, зміст, вступ, стан питання
3. Третій розділ	в) результати досліджень, висновки та практичні рекомендації, додатки, література
	г) результати досліджень

4. Решта структури	д) організація досліджень, завдання, мета та методи досліджень є) мета, завдання, методи і організація досліджень і) висновки та практичні рекомендації, література, додатки
Відповідь: 1 -	2- 3- 4-

**Завдання 79.** *“Метод педагогічного спостереження передбачає” :*

1. довільну форму сприйняття характеристик досліджувального явища з втручанням дослідника у хід процесу;
2. цілеспрямоване, планомірне та систематизоване досліджувальне явище, що здійснюється органами чуття або технічними засобами без втручання дослідника у хід процесу дослідження.

**Відповідь:** : .....

.....

.....

**Завдання 80.** *Знайдіть правильну відповідь (ді) в ознаках, що характеризують метод експерименту в НДР :*

- а) використовується для вивчення ефективності інших методів, прийомів, засобів отримання наукових факторів – так/ні
- б) виявляє закономірності навчально-тренувального процесу – так/ні
- в) підтверджує або спростовує попередні положення спортивної діяльності – так/ні

**Відповідь:** а) - б) - в) –

**Завдання 81.** *Які методи опрацювання та аналізу результатів досліджень придатні в теорії і практиці спортивної діяльності ?*

- а) вимірювання – так/ні
- б) порівняння – так/ні
- в) підрахунок – так/ні
- г) класифікація – так/ні
- д) аналіз, узгодження – так/ні
- і) графічне зображення – так/ні

**Відповідь:** а) - б)- в) - г)- д)- і)-

## РОЗДІЛ 2. Тестові завдання закритої форми, які розроблені для самоперевірки знань здобувачів

### Варіант 1

#### ЗАВДАННЯ 1

Зростання м'язової маси на дві одиниці призводить до зростання сили атлета:

- а) на 1 одиницю;
- б) на 2 одиниці;
- в) на 4 одиниці;
- г) на 6 одиниць.

#### ЗАВДАННЯ 2

Планування навантажень у мезоциклах підготовки важкоатлетів здійснюється у таких групах вправ:

- а) ривкові і поштовхові, тяги ривкові, тяги поштовхові, присідання, жимові і нахили, інші;
- б) ривкові, поштовхові, тяги ривкові, тяги поштовхові, присідання, жимові, інші;
- в) ривок і ривкові, поштовх і поштовхові, тяги ривкові і поштовхові, присідання, інші.
- г) ривкові, тяги ривкові, поштовхові, тяги поштовхові, присідання, нахили, жимові та інші.

#### ЗАВДАННЯ 3

Основними компонентами тренувальної роботи в силових видах спорту є:

- а) інтенсивність та характер вправ;
- б) обсяг та характер виконаних вправ;
- в) обсяг та інтенсивність навантаження.
- г) обсяг, інтенсивність вправ, кількість виконаних вправ та інтервали відпочинку.

#### ЗАВДАННЯ 4

Для розрахунку середньомісячного коефіцієнту інтенсивності у важкій атлетичі потрібно знати:

- а) середньомісячну інтенсивність та КППШ;
- б) середньомісячну інтенсивність та масу тіла;

в) середньомісячну інтенсивність та суму двоборства;

г) середньо тижневу інтенсивність та КПШ у зоні інтенсивності 90–100 % .

### ЗАВДАННЯ 5

Тренувальне навантаження у тижневих мікроциклах повинно плануватися:

а) хвилеподібно зростати а потім знижуватися;

б) стрибкоподібно;

в) у зростаючому напрямі

г) у зростаючому напрямі до середини тижня, а потім знижуватися.

### ЗАВДАННЯ 6

За допомогою методики каліперометрії можливо визначити:

а) вміст м'язової маси і обхват грудної клітини спортсмена;

б) вміст жирової і м'язової маси тіла спортсмена;

в) вміст жирової тканини;

г) вміст кісткової та м'язової маси.

### ЗАВДАННЯ 7

У змагальному мезоциклі навантаження важкоатлетів зменшується від підготовчого мезоциклу:

а) на 25-35% ;

б) на 5-10% ;

в) на 40 - 50 %:

г) залишається таким же але зростає інтенсивність.

### ЗАВДАННЯ 8

Різниця між базовими і формуючими вправами у бодібілдингу встановлюється:

а) за кількістю піднімань і об'ємом м'язу спортсмена;

б) за вагою обтяження і кількістю піднімань;

в) за вагою обтяження і амплітудою вправи;

г) залежно від м'язів, що навантажуються та інтервалів відпочинку.

### ЗАВДАННЯ 9

Нормативними документами для проведення змагань з виду спорту є:

- а) правила змагань з виду спорту та Статут федерації;
- б) наказ по Міністерству та кошторис витрат;
- в) положення про змагання та правила змагань;
- г) Статут федерації та календарний план спортивно-масових заходів.

### ЗАВДАННЯ 10

Головна суддівська колегія для проведення національних змагань призначається:

- а) федерацією з виду спорту і головним тренером;
- б) відповідним відділом спортивного міністерства;
- в) колегією суддів, федерацією та Міністерством;
- г) державним тренером з важкої атлетики Мінмолодьспорту України.

### ЗАВДАННЯ 11

Національна федерація з виду спорту створює для своєї роботи такі комісії:

- а) тренерська рада, ветеранська рада, комісія з міжнародних відносин;
- б) колегія суддів, медична комісія, дисциплінарна комісія;
- в) комісія з допінг-контролю, комісія зв'язків з пресою, колегія суддів, тренерська рада;
- г) тренерська рада, колегія суддів, науково-методична комісія, історико-статистична, медична комісія.

### ЗАВДАННЯ 12

Методика визначення перших спроб спортсмена на змаганнях з важкої атлетики здійснюється?

- а) із врахуванням результатів головних суперників;
- б) із врахуванням результатів попередніх змагань та тренувальних результатів;
- в) за результатами, що заплановані тренером на майбутніх змаганнях;
- г) із врахуванням результатів попередніх змагань, контрольних проходжень та максимальними результатами у спеціально-підготовчих вправах.

### ЗАВДАННЯ 13

Нормативними документами для роботи ДЮСШ є:

- а) типове положення про роботу ДЮСШ та навчальні програми з видів спорту;
- б) навчальні програми з видів спорту та положення про змагання;
- в) типове положення про роботу ДЮСШ та статут федерації з виду спорту;
- г) наказ по Міністерству та навчальні програми з видів спорту;

#### ЗАВДАННЯ 14

Для організації та проведення навчально-тренувальних зборів тренеру необхідно підготувати:

- а) списки спортсменів, тренерів, лікарів та навчальний план збору;
- б) плани тренувальних занять, списки спортсменів та кошторис;
- в) наказ по організації, кошторис, навчальний план збору та списки спортсменів і тренерів;
- г) навчальний план збору, списки спортсменів, клопотання головного тренера збору, кошторис збору.

#### ЗАВДАННЯ 15

До складу Головної суддівської колегії для проведення змагань національного рівня входять:

- а) представник федерації, головний суддя, члени журі та технічні контролери;
- б) головний суддя, заступники головного судді, технічний інспектор;
- в) головний суддя, головний секретар, суддівська бригада.
- г) головний суддя, заступники головного судді, головний секретар.

#### ЗАВДАННЯ 16

Положення про проведення змагань національного рівня повинно містити розділи:

- а) програму змагань, місце та терміни проведення, система заліку;
- б) мета та завдання змагань, місце та терміни проведення, учасники змагань, програма змагань, умови нагородження переможців;
- в) мета змагання, місце та терміни проведення, правила суддівства, програма змагань, визначення переможців;
- г) програму змагань, місце та терміни проведення, учасники змагань, витяг із правил змагань, умови визначення переможців.

#### ЗАВДАННЯ 17

До суддівської бригади на змаганнях з важкої атлетики включають:

- а) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;
- б) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, головного секретаря, секретаря, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;
- в) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках, суддю на дубль-протоколі;
- г) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, секретаря, лікаря змагань, суддю з допінг-контролю, суддю-секундометриста, суддю при учасниках.

### ЗАВДАННЯ 18

Відбір та орієнтація спортсменів проводяться?

- а) на першому етапі багаторічної підготовки;
- б) на першому і другому етапах багаторічної підготовки;
- в) на першому і заключному етапі багаторічної підготовки;
- г) на кожному із семи етапів багаторічної підготовки.

### ЗАВДАННЯ 19

П'ятий та шостий етапи багаторічної підготовки мають назву:

- а) етап підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних досягнень;
- б) максимальної реалізації індивідуальних досягнень та збереження вищої спортивної майстерності;
- в) збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень;
- г) етап підготовки до вищих досягнень та збереження вищої спортивної майстерності;

### ЗАВДАННЯ 20

Річний план підготовки важкоатлетів високої кваліфікації може включати такі мезоцикли:

- а) втягувальний, базовий, змагальний, підготовчий, відновний;
- б) втягувальний, базовий, змагальний, контрольний-підготовчий, передзмагальний;
- в) втягувальний, базовий, змагальний, перехідний, модельний;
- г) ударний, підвідний, відновний, змагальний, перед змагальний;

## ВАРІАНТ II

### ЗАВДАННЯ 1

За допомогою якого темпу виконання атлетичних вправ найкраще зростає сила м'язів:

- а) середній і швидкий;
- б) дуже повільній і середній;
- в) повільний, середній, швидкий;
- г) будь-який темп.

### ЗАВДАННЯ 2

В останній місяць до змагань можна планувати такі види мікроциклів:

- а) втягувальні, ударні, відновні, підвідні, змагальні;
- б) втягувальні, ударні, відновні, базові, передзмагальні;
- в) втягувальні, ударні, відновні, змагальні, контрольно-підготовчі;
- г) втягувальні, відновні, базові, перезмагальні.

### ЗАВДАННЯ 3

Динамічний режим роботи м'язів передбачає

- а) зміну тонусу м'язів без зміни довжини;
- б) зміну довжини м'язів без зміни тонусу;
- в) зміну довжини м'язів та зміну тонусу м'язів;
- г) зміну тонусу м'язів та амплітуди руху в суглобі.

### ЗАВДАННЯ 4

Чи змінюється кількість повторень в окремій вправі у спортсменів у бодіблінгу в змагальному мезоциклі порівняно з базовим періодом?

- а) вона збільшується;
- б) вона зменшується;
- в) вона залишається незмінною;
- г) вона змінюється за принципом «піраміди».

### ЗАВДАННЯ 5

Основний етап відбору включає такі етапи багаторічної підготовки:



- а) спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень;
- б) максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності;
- в) підготовки до вищих досягнень та збереження вищої майстерності;
- г) підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

### ЗАВДАННЯ 6

У типовому положенні про роботу ДЮСШ вказані види навчальних груп?

- а) навчально-тренувальна, спортивного вдосконалення, група спортивних ветеранів;
- б) група з вадами фізичного розвитку, початкової підготовки, навчально-тренувальна, спортивного вдосконалення;
- в) початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень;
- г) група загальної фізичної підготовки, навчально-тренувальна 1-го року, 2-го року, спортивного вдосконалення, група ветеранського спорту.

### ЗАВДАННЯ 7

Щоб уникнути адаптації м'язів до запланованого силового навантаження треба?

- а) змінити режим харчування та час проведення занять;
- б) контролювати рівень працездатності під час занять;
- в) замість базових вправ виконувати тільки формуючі;
- г) змінити тренувальний комплекс (кількість вправ та інтенсивність їх виконання).

### ЗАВДАННЯ 8

Бригада суддів, що призначаються для обслуговування змагань у ваговій категорії повинна включати:

- а) головного суддю, суддівську трійку, секретаря, технічного контролера, суддю при учасниках, лікаря змагань;
- б) головного суддю, журі, суддівську трійку, секретаря, технічного контролера, суддю при учасниках, суддю на дубль-протоколі;
- в) головного секретаря, журі, суддівську трійку, секретаря, технічного контролера, суддю при учасниках, суддю з нагородження;
- г) журі, технічного контролера, суддівську трійку, секретаря, суддю-секундометриста, суддю при учасниках, суддю на дубль-протоколі;

### ЗАВДАННЯ 9

Для якісного навантаження м'язів під час виконання силових вправ долаючи та уступаючи фази руху виконуються так?

- а) у співвідношенні 2 до 4 с;
- б) у співвідношенні 3 до 3 с
- в) у співвідношенні 4 до 2 с;
- г) у співвідношенні 2 до 10 с;

### ЗАВДАННЯ 10

До складу Виконкому національної федерації з виду спорту входять?

- а) найкращі спортсмени та судді країни, президент та генеральний секретар.
- б) президент, його заступники, генеральний секретар, представник Міністерства;
- в) президент, його заступники, генеральний секретар, голови комісій;
- г) президент, його заступники, генеральний секретар, голови комісій, провідні спортсмени, бізнесмени, що фінансують федерацію.

### ЗАВДАННЯ 11

Річний план підготовки важкоатлетів високої кваліфікації може включати такі мезоцикли:

- а) втягувальний, базовий, змагальний, підготовчий, відновний;
- б) втягувальний, базовий, змагальний, контрольно-підготовчий, передзмагальний;
- в) втягувальний, базовий, змагальний, перехідний, модельний;
- г) ударний, підвідний, відновний, змагальний, передзмагальний.

### ЗАВДАННЯ 12

П'ятий та шостий етапи багаторічної підготовки мають назву:

- а) етап підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних досягнень;
- б) максимальної реалізації індивідуальних досягнень та збереження вищої спортивної майстерності;
- в) збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень;
- г) етап підготовки до вищих досягнень та збереження вищої спортивної майстерності;

### ЗАВДАННЯ 13

Відбір та орієнтація спортсменів проводяться?

- а) на першому етапі багаторічної підготовки;
- б) на першому і другому етапах багаторічної підготовки;
- в) на першому і заключному етапі багаторічної підготовки;
- г) на кожному із семи етапів багаторічної підготовки.

### ЗАВДАННЯ 14

До суддівської бригади на змаганнях з важкої атлетики включають:

- а) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;
- б) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, головного секретаря, секретаря, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;
- в) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках, суддю на дубль-протоколі;
- г) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, секретаря, лікаря змагань, суддю з допінг-контролю, суддю-секундометриста, суддю при учасниках.

### ЗАВДАННЯ 15

Положення про проведення змагань національного рівня повинно містити розділи:

- а) програму змагань, місце та терміни проведення, система заліку;
- б) мета та завдання змагань, місце та терміни проведення, учасники змагань, програма змагань, умови нагородження переможців;
- в) мета змагання, місце та терміни проведення, правила суддівства, програма змагань, визначення переможців;
- г) програму змагань, місце та терміни проведення, учасники змагань, витяг із правил змагань, умови визначення переможців.

### ЗАВДАННЯ 16

До складу Головної суддівської колегії для проведення змагань національного рівня входять:

- а) представник федерації, головний суддя, члени журі та технічні контролери;
- б) головний суддя, заступники головного судді, технічний інспектор;
- в) головний суддя, головний секретар, суддівська бригада.
- г) головний суддя, заступники головного судді, головний секретар.

### ЗАВДАННЯ 17

Для організації та проведення навчально-тренувальних зборів тренеру необхідно підготувати:

- а) списки спортсменів, тренерів, лікарів та навчальний план збору;
- б) плани тренувальних занять, списки спортсменів та кошторис;
- в) наказ по організації, кошторис, навчальний план збору та списки спортсменів і тренерів;
- г) навчальний план збору, списки спортсменів, клопотання головного тренера збору, кошторис збору.

### ЗАВДАННЯ 18

Нормативними документами для роботи ДЮСШ є:

- а) типові положення про роботу ДЮСШ та навчальні програми з видів спорту;
- б) навчальні програми з видів спорту та положення про змагання;
- в) типові положення про роботу ДЮСШ та статут федерації з виду спорту;
- г) наказ по Міністерству та навчальні програми з видів спорту;

### ЗАВДАННЯ 19

Методика визначення перших спроб атлета на змаганнях з важкої атлетики здійснюється?

- а) із врахуванням результатів головних суперників;
- б) із врахуванням результатів попередніх змагань та тренувальних результатів;
- в) за результатами, що заплановані тренером на майбутніх змаганнях;
- г) із врахуванням результатів попередніх змагань, контрольних проходжень та максимальними результатами у спеціально-підготовчих вправах.

### ЗАВДАННЯ 20

Національна федерація з виду спорту створює для своєї роботи такі комісії:

- а) тренерська рада, ветеранська рада, комісія з міжнародних відносин;
- б) колегія суддів, медична комісія, дисциплінарна комісія;
- в) комісія з допінг-контролю, комісія зв'язків з пресою, колегія суддів, тренерська рада;
- г) тренерська рада, колегія суддів, науково-методична комісія, історико-статистична, медична комісія.

## **Варіант III**

### ЗАВДАННЯ 1

Нормативними документами для проведення змагань з виду спорту є:

- а) правила змагань з виду спорту та Статут федерації;
- б) наказ по Міністерству та кошторис витрат;
- в) положення про змагання та правила змагань;
- г) статут федерації та календарний план спортивно-масових заходів.

### ЗАВДАННЯ 2

Різниця між базовими і формуючими вправами у бодібілдингу встановлюється:

- а) за кількістю піднімань і об'ємом м'язу спортсмена;
- б) за вагою обтяження і кількістю піднімань;
- в) за вагою обтяження і амплітудою вправи;
- г) залежно від м'язів, що навантажуються та інтервалів відпочинку.

### ЗАВДАННЯ 3

У змагальному мезоциклі навантаження важкоатлетів зменшується від підготовчого мезоциклу:

- а) на 25-35% ;
- б) на 5-10% ;
- в) на 40 - 50 %:
- г) залишається таким же але зростає інтенсивність.

### ЗАВДАННЯ 4

За допомогою методики каліперометрії можна визначити:

- а) вміст м'язової маси і обхват грудної клітини спортсмена;
- б) вміст жирової і м'язової маси тіла спортсмена;
- в) вміст жирової тканини;
- г) вміст кісткової та м'язової маси.

### ЗАВДАННЯ 5

Тренувальне навантаження у тижневих мікроциклах повинно плануватися:

- а) хвилеподібно зростати а потім знижуватися;
- б) стрибкоподібно;
- в) у зростаючому напрямі
- г) у зростаючому напрямі до середини тижня, а потім знижуватися.

### ЗАВДАННЯ 6

Для розрахунку середньомісячного коефіцієнту інтенсивності у важкій атлетиці потрібно знати:

- а) середньомісячну інтенсивність та КПШ;
- б) середньомісячну інтенсивність та масу тіла;
- в) середньомісячну інтенсивність та суму двоборства;
- г) середньо тижневу інтенсивність та КПШ у зоні інтенсивності 90–100 %.

### ЗАВДАННЯ 7

Основними компонентами тренувальної роботи в силових видах спорту є:

- а) інтенсивність та характер вправ;
- б) обсяг та характер виконаних вправ;
- в) обсяг та інтенсивність навантаження.
- г) обсяг, інтенсивність вправ, кількість виконаних вправ та інтервали відпочинку.

### ЗАВДАННЯ 8

Планування навантажень у мезоциклах підготовки важкоатлетів здійснюється у таких групах вправ:

- а) ривкові і поштовхові, тяги ривкові, тяги поштовхові, присідання, жимові і нахили, інші;
- б) ривкові, поштовхові, тяги ривкові, тяги поштовхові, присідання, жимові, інші;
- в) ривок і ривкові, поштовх і поштовхові, тяги ривкові і поштовхові, присідання, інші.
- г) ривкові, тяги ривкові, поштовхові, тяги поштовхові, присідання, нахили, жимові та інші.

### ЗАВДАННЯ 9

Зростання м'язової маси на дві одиниці призводить до зростання сили:

- а) на 1 одиницю;
- б) на 2 одиниці;
- в) на 4 одиниці;
- г) на 6 одиниць.

### ЗАВДАННЯ 10

Річний план підготовки важкоатлетів високої кваліфікації може включати такі мезоцикли:

- а) втягувальний, базовий, змагальний, підготовчий, відновний;
- б) втягувальний, базовий, змагальний, контрольний-підготовчий, передзмагальний;
- в) втягувальний, базовий, змагальний, перехідний, модельний;
- г) ударний, підвідний, відновний, змагальний, передзмагальний.

### ЗАВДАННЯ 11

Національна федерація з виду спорту створює для своєї роботи такі комісії:

- а) тренерська рада, ветеранська рада, комісія з міжнародних відносин;
- б) колегія суддів, медична комісія, дисциплінарна комісія;
- в) комісія з допінг-контролю, комісія зв'язків з пресою, колегія суддів, тренерська рада;
- г) тренерська рада, колегія суддів, науково-методична комісія, історико-статистична, медична комісія.

### ЗАВДАННЯ 12

Методика визначення перших спроб атлета на змаганнях з важкої атлетики здійснюється?

- а) із врахуванням результатів головних суперників;
- б) із врахуванням результатів попередніх змагань та тренувальних результатів;
- в) за результатами, що заплановані тренером на майбутніх змаганнях;
- г) із врахуванням результатів попередніх змагань, контрольних проходжень та максимальними результатами у спеціально-підготовчих вправах.

### ЗАВДАННЯ 13

Для організації та проведення навчально-тренувальних зборів тренеру необхідно підготувати:

- а) списки спортсменів, тренерів, лікарів та навчальний план збору;

б) плани тренувальних занять, списки спортсменів та кошторис;

в) наказ по організації, кошторис, навчальний план збору та списки спортсменів і тренерів;

г) навчальний план збору, списки спортсменів, клопотання головного тренера збору, кошторис збору.

#### ЗАВДАННЯ 14

Мезоцикли підготовки спортсменів можуть бути такої спрямованості:

а) втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні;

б) втягувальні, ударні, модельні, контрольні, передзмагальні, змагальні;

в) втягувальні, відновні, підготовчі, змагальні, перехідні;

г) втягувальні, ударні, підвідні, контрольні, передзмагальні, змагальні.

#### ЗАВДАННЯ 15

Для організації та проведення навчально-тренувальних зборів тренеру необхідно підготувати:

а) списки спортсменів, тренерів, лікарів та навчальний план збору;

б) плани тренувальних занять, списки спортсменів та кошторис;

в) наказ по організації, кошторис, навчальний план збору та списки спортсменів і тренерів;

г) навчальний план збору, списки спортсменів, клопотання головного тренера збору, кошторис збору.

#### ЗАВДАННЯ 16

Для підрахування обсягу тренувальної роботи у мікроциклі підготовки використовують:

а) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ та середню вагу штанги;

б) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ та кількість тренувальних занять;

в) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ, кількість тренувальних занять тривалість відпочинку між вправами;

г) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ, кількість тренувальних занять, середню вагу штанги за тренування.

#### ЗАВДАННЯ 17



До суддівської бригади на змаганнях з важкої атлетики включають:

- а) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;
- б) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, головного секретаря, секретаря, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;
- в) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках, суддю на дубль-протоколі;
- г) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, секретаря, лікаря змагань, суддю з допінг-контролю, суддю-секундометриста, суддю при учасниках.

### ЗАВДАННЯ 18

Після фіксації ваги штанги у поштовху на помості спортсмен:

- а) не може допустити ніяких технічних помилок;
- б) може допустити одну-дві технічні помилки;
- в) може допустити безліч технічних помилок;
- г) може допустити максимум чотири технічні помилки.

### ЗАВДАННЯ 19

Для розрахунку середньомісячного коефіцієнту інтенсивності у важкій атлетиці потрібно знати:

- а) середньомісячну інтенсивність та КППШ;
- б) середньомісячну інтенсивність та масу тіла;
- в) середньомісячну інтенсивність та суму двоборства;
- г) середньо тижневу інтенсивність та КППШ у зоні інтенсивності 90–100 % .

### ЗАВДАННЯ 20

П'ятий та шостий етапи багаторічної підготовки мають назву:

- а) етап підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних досягнень;
- б) максимальної реалізації індивідуальних досягнень та збереження вищої спортивної майстерності;
- в) збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень;
- г) етап підготовки до вищих досягнень та збереження вищої спортивної майстерності.

## Варіант IV

### ЗАВДАННЯ 1

Національна федерація з виду спорту створює для своєї роботи такі комісії:

- а) тренерська рада, ветеранська рада, комісія з міжнародних відносин;
- б) колегія суддів, медична комісія, дисциплінарна комісія;
- в) комісія з допінг-контролю, комісія зв'язків з пресою, колегія суддів, тренерська рада;
- г) тренерська рада, колегія суддів, науково-методична комісія, історико-статистична, медична комісія.

### ЗАВДАННЯ 2

Методика визначення перших спроб атлета на змаганнях з важкої атлетики здійснюється?

- а) із врахуванням результатів головних суперників;
- б) із врахуванням результатів попередніх змагань та тренувальних результатів;
- в) за результатами, що заплановані тренером на майбутніх змаганнях;
- г) із врахуванням результатів попередніх змагань, контрольних проходжень та максимальними результатами у спеціально-підготовчих вправах.

### ЗАВДАННЯ 3

Для організації та проведення навчально-тренувальних зборів тренеру необхідно підготувати:

- а) списки спортсменів, тренерів, лікарів та навчальний план збору;
- б) плани тренувальних занять, списки спортсменів та кошторис;
- в) наказ по організації, кошторис, навчальний план збору та списки спортсменів і тренерів;
- г) навчальний план збору, списки спортсменів, клопотання головного тренера збору, кошторис збору.

### ЗАВДАННЯ 4

Мезоцикли підготовки спортсменів можуть бути такої спрямованості:

- а) втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні;
- б) втягувальні, ударні, модельні, контрольні, передзмагальні, змагальні;
- в) втягувальні, відновні, підготовчі, змагальні, перехідні;

г) втягувальні, ударні, підвідні, контрольні, передзмагальні, змагальні.

### ЗАВДАННЯ 5

Тренувальне навантаження у тижневих мікроциклах повинно плануватися:

- а) хвилеподібно зростати, а потім знижуватися;
- б) стрибкоподібно;
- в) у зростаючому напрямі
- г) у зростаючому напрямі до середини тижня, а потім знижуватися.

### ЗАВДАННЯ 6

Для розрахунку середньомісячного коефіцієнту інтенсивності у важкій атлетиці потрібно знати:

- а) середньомісячну інтенсивність та КПШ;
- б) середньомісячну інтенсивність та масу тіла;
- в) середньомісячну інтенсивність та суму двоборства;
- г) середньо тижневу інтенсивність та КПШ у зоні інтенсивності 90–100 %.

### ЗАВДАННЯ 7

Основними компонентами тренувальної роботи у силових видах спорту є:

- а) інтенсивність та характер вправ;
- б) обсяг та характер виконаних вправ;
- в) обсяг та інтенсивність навантаження.
- г) обсяг, інтенсивність вправ, кількість виконаних вправ та інтервали відпочинку.

### ЗАВДАННЯ 8

Планування навантажень у мезоциклах підготовки важкоатлетів здійснюється у таких групах вправ:

- а) ривкові і поштовхові, тяги ривкові, тяги поштовхові, присідання, жимові і нахили, інші;
- б) ривкові, поштовхові, тяги ривкові, тяги поштовхові, присідання, жимові, інші;
- в) ривок і ривкові, поштовх і поштовхові, тяги ривкові і поштовхові, присідання, інші.

г) ривкові, тяги ривкові, поштовхові, тяги поштовхові, присідання, нахили, жимові та інші.

### ЗАВДАННЯ 9

Зростання м'язової маси на дві одиниці призводить до зростання сили:

- а) на 1 одиницю;
- б) на 2 одиниці;
- в) на 4 одиниці;
- г) на 6 одиниць.

### ЗАВДАННЯ 10

Річний план підготовки важкоатлетів високої кваліфікації може включати такі мезоцикли:

- а) втягувальний, базовий, змагальний, підготовчий, відновний;
- б) втягувальний, базовий, змагальний, контрольний-підготовчий, передзмагальний;
- в) втягувальний, базовий, змагальний, перехідний, модельний;
- г) ударний, підвідний, відновний, змагальний, передзмагальний.

### ЗАВДАННЯ 11

Для організації та проведення навчально-тренувальних зборів тренеру необхідно підготувати:

- а) списки спортсменів, тренерів, лікарів та навчальний план збору;
- б) плани тренувальних занять, списки спортсменів та кошторис;
- в) наказ по організації, кошторис, навчальний план збору та списки спортсменів і тренерів;
- г) навчальний план збору, списки спортсменів, клопотання головного тренера збору, кошторис збору.

### ЗАВДАННЯ 12

Для підрахування обсягу тренувальної роботи у мікроциклі підготовки використовують:

- а) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ та середню вагу штанги;
- б) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ та кількість тренувальних занять;
- в) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ, кількість тренувальних занять тривалість відпочинку між вправами;

г) КПШ, об'єм піднятих кг, кількість вправ, кількість тренувальних занять, середню вагу штанги за тренування.

### ЗАВДАННЯ 13

До суддівської бригади на змаганнях з важкої атлетики включають:

а) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;

б) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, головного секретаря, секретаря, суддю-секундометриста, суддю при учасниках;

в) технічного контролера, суддів на помості, секретаря, його помічника, суддю-секундометриста, суддю при учасниках, суддю на дубль-протоколі;

г) членів журі, технічного контролера, суддів на помості, секретаря, лікаря змагань, суддю з допінг-контролю, суддю-секундометриста, суддю при учасниках.

### ЗАВДАННЯ 14

Після фіксації ваги штанги у поштовху на помості спортсмен:

а) не може допустити ніяких технічних помилок;

б) може допустити одну-дві технічні помилки;

в) може допустити безліч технічних помилок;

г) може допустити максимум чотири технічні помилки.

### ЗАВДАННЯ 15

Для розрахунку інтенсивності окремого заняття у важкій атлетиці потрібно знати:

а) середню інтенсивність за тренування та КПШ;

б) об'єм навантаження та масу тіла;

в) об'єм навантаження та КПШ;

г) кількість вправ та КПШ у зоні інтенсивності 90 – 100 % .

### ЗАВДАННЯ 16

П'ятий та шостий етапи багаторічної підготовки мають назву:

а) етап підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних досягнень;

б) максимальної реалізації індивідуальних досягнень та збереження вищої спортивної майстерності;

в) збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень;

г) етап підготовки до вищих досягнень та збереження вищої спортивної майстерності;

### ЗАВДАННЯ 17

Нормативними документами для проведення змагань з виду спорту є:

- а) правила змагань з виду спорту та Статут федерації;
- б) наказ по Міністерству та кошторис витрат;
- в) положення про змагання та правила змагань;
- г) Статут федерації та календарний план спортивно-масових заходів.

### ЗАВДАННЯ 18

Різниця між базовими і формуючими вправами у бодібілдингу встановлюється:

- а) за кількістю піднімань і об'ємом м'язу спортсмена;
- б) за вагою обтяження і кількістю піднімань;
- в) за вагою обтяження і амплітудою вправи;
- г) залежно від м'язів, що навантажуються та інтервалів відпочинку.

### ЗАВДАННЯ 19

У змагальному мезоциклі навантаження важкоатлетів зменшується від підготовчого мезоциклу:

- а) на 25-35%;
- б) на 5-10%;
- в) на 40 - 50 %;
- г) залишається таким же але зростає інтенсивність.

### ЗАВДАННЯ 20

За допомогою методики каліперометрії можна визначити:

- а) вміст м'язової маси і обхват грудної клітки спортсмена;
- б) вміст жирової і м'язової маси тіла спортсмена;
- в) вміст жирової тканини;
- г) вміст кісткової та м'язової маси.

## Відповіді на тестові завдання

### Варіант I

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>г</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>г</b>	<b>б</b>	<b>б</b>

### Варіант II

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>г</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>г</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>г</b>	<b>г</b>

### Варіант III

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>г</b>	<b>в</b>	<b>б</b>

### Варіант IV

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>г</b>	<b>г</b>	<b>в</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>г</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

*Базова*

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навчальний посібний Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.

2. Василевський В. В. Основи гирьового с порту. Львів: НП. 2004. 52 с.
3. Грибан Г. П. Гирьовий спорт : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
4. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О., Кушнір Г.І., Рибалка О.І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.
5. Круцевич Т.Ю., Пилипей Л.П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. с. 51-55.
6. Мартин В.Д. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д.Мартина. Львів: ЛДУФК.2017. 628 с
7. Мартин В.Д., Магльований А.В., Ревін П.П. та ін. Силова підготовка студентів та школярів. Навч. метод. посібник. Львів. Ліга-Прес,2005. 108с.
8. Мартин В.Д. Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Атлетизм та силові види спорту».Львів.2022.
9. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. Київ: ДІА. 2011. 444 с.
10. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с
11. Серова Л. К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. Київ. 2018. 386 с.
12. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкаси, Видавничий відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. 216 с.

#### *Додаткова*

1. Жамардїй В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2012. Вип. 10. с. 101-104.
2. Жамардїй В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності*. 2013. Вип. 11. с. 130-135.
3. Женьцяян Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу : дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Харків. 2015. 196 с.Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. № 1. с. 64-67.
- 4.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
- 5.Айунц Л.Р. Основи атлетизму (сила і грація). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 35 с.
- 6.Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.
- 7.Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса. 2019. 208 с
- 8.Славітяк О. С. Атлетична гімнастика : навчальний посібник.: Миколаїв. 2016. 154 с.
- 9.Олійник Н. А., Віннік Ю. В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Педагогічні науки*. Херсон. 2018. № 81, Т. 1. С. 194-197.
- 10.Правила спортивних змагань з важкої атлетики. URL:



<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19> (дата звернення: 6 серпня 2020).

11.Правила спортивних змагань з пауерліфтингу. URL: <http://ukrpowerlifting.com/%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0-%d0%b7%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d0%b0%d0%bd%d1%8c/> (дата звернення: 6 серпня 2020).

12.Правила спортивних змагань з гирьового спорту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1253-13#Text> (дата звернення: 6 серпня 2020).

13.Правила спортивних змагань з бодібілдингу. URL: <http://fbbu.com.ua/rules/ifbb-ifbbu/pravila-po-bodibildingu/> (дата звернення: 6 серпня 2020).

14.Розторгуй М.С. Оліярник, Ю.М. Башенський В.І. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання* 2012. № 5. С.46-49.

15.Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. *Інноваційна педагогіка*. Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56-59.

16.Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» Львів, 2011. 22 с.











