

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

атлетичних видів спорту

30 серпня 2018 р. протокол № 2

Зав. каф.  Загура Ф. І.

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

**з дисципліни «Теорія і методика атлетизму»**

**для студентів 2 курсу факультету педагогічної освіти та факультету  
післядипломної та заочної освіти**

## **Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АТЛЕТИЗМУ.**

### **Тема 10. Теоретична підготовленість фахівця спеціалізації силових видів спорту. Тестування.**

Зазначити одну вірну відповідь із чотирьох запропонованих у кожному з 30 тестових запитань одного з двох варіантів ТЕСТІВ за поданою тематикою:

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Методика розвитку сили у СВС. Основи техніки змагальних вправ у СВС.

Кожна вірна відповідь оцінюється у 1 бал. Час на виконання – 30 хв.

#### **ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 1**

**Запитання 1.** *З якого року змагальними вправами важкої атлетики є ривок і поштовх?*

- А) 1993.
- Б) 1975.
- В) 1973.
- Г) 1990.

**Запитання 2.** *Які вправи складають основу обов'язкової програми бодібілдингу?*

- А) довільна композиція вправ з використанням акробатичних трюків.
- Б) подвійний біцепс з боку; ключичний м'яз з переду, широкий м'яз спини ззаду, трицепс з боку, пресс-стегно.
- В) подвійний біцепс з переду, ключичний м'яз з боку, широкий м'яз спини з переду, грудні м'язи з заду, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, трицепс з боку.
- Г) подвійний біцепс з переду, найширший м'яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, трицепс з боку, пресс-стегно.

**Запитання 3.** *Вкажіть вагові категорії в пауерліфтингу (серед чоловіків)?*

- А) чоловіки 56, 63, 69, 77, 85, 94, 105 кг і понад 105 кг
- Б) чоловіки 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120 і понад 120 кг
- В) чоловіки 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг
- Г) чоловіки 60, 65, 70, 75, 80, 90 і понад 90 кг

**Запитання 4.** *Синситивний період розвитку сили для хлопців складає:*

- А) 10-11 років.
- Б) 18-23 років.
- В) 11-12 років.
- Г) 12-15 років.

**Запитання 5.** *Які вправи складають основу змагальної діяльності у гирьовому спорті для жінок?*

- А) Поштовх 2-х гир.
- Б) Поштовх 2-х гир, ривок гирі поперемінно.
- В) Ривок однієї гирі поперемінно.
- Г) Поштовх 2-х гир за довгим циклом, поштовх 2-ох гир за коротким циклом та ривок гирі поперемінно.

**Запитання 6.** *Батьком пауерліфтингу вважають?*

- А) П. Лесгафт.
- Б) Ф. Мюллера.
- В) П. Ендерсона.
- Г) С. Федосієнка.

**Запитання 7.** *Хто і коли заснував силові види спорту на теренах України?*

- А) Є. Гарнич-Гарницький, 1996 р.
- Б) П. Лесгафт, 1922 р.
- В) Є. Гарнич-Гарницький, 1895р.
- Г) П. Лесгафт, 1928 р.

**Запитання 8.** *Яку назву дістав перший гурток аматорів атлетичних видів спорту?*

- А) «Київський атлетичний гурток».
- Б) «Київський гурток Юніверс»
- В) «Гурток Єлліот»
- Г) «Руський атлетичний гурток».

**Запитання 9.** *Хто і в кому році став першим олімпійським чемпіоном з важкої атлетики серед українських спортсменів?*

- А) 1896р., Григорій Новак.
- Б) 1956р., Ігор Рибак.
- В) 1920р., Євген Мокрий.
- Г) 1980р., Петро Король.

**Запитання 10.** *Хто з наведених українських спортсменів є двох разовим чемпіоном Олімпійських ігор з важкої атлетики?*

- А) Григорій Новак.
- Б) Ольга Коробка.
- В) Леонід Жаботинський.
- Г) П'єтр Лесгафт.

**Запитання 11.** *Хто є чемпіоном Олімпійських ігор з важкої атлетики серед львівських спортсменів?*

- А) Петро Король.
- Б) Володимир Гоза.
- В) Григорій Новак.
- Г) Ігор Шимечко.

**Запитання 12.** *Перша Всеукраїнська олімпіада з в/атлетики була проведена:*

- А) 1913 р.
- Б) 1922 р.
- В) 1933 р.
- Г) 1952 р.

**Запитання 13.** *В якому році жіноча важка атлетика була включена в програму Ігор Олімпіад?*

- А) 1996 р.
- Б) 2004 р.
- В) 2000 р.
- Г) 2008 р.

**Запитання 14.** *Хто став першою олімпійською чемпіонкою з важкої атлетики серед жінок України?*

- А) Ольга Коробка.
- Б) Наталія Скакун.
- В) Юлія Каліна.
- Г) Наталія Давидова.

**Запитання 15.** *Хто з наведених українських спортсменів є першим чемпіоном Світу з пауерліфтингу?*

- А) Бохонов.
- Б) Собаль.
- В) Налеєкин.
- Г) Бежашвілі.

**Запитання 16.** *Хто з наведених українських спортсменів є п'ятиразовим чемпіоном Світу з пауерліфтингу?*

- А) В. Бохонов.
- Б) І Фрейдун.
- В) В. Налейкин.
- Г) О. Кучер.

**Запитання 17.** *До якого виду силових вправ належить масовий рух «Street workout»?*

- А) статичні вправи.
- Б) ізометричні вправи.
- В) вправи з обтяженням, рівним вазі власного тіла.
- Г) вправи з зовнішнім опором.

**Запитання 18.** *Що таке «ізометричні вправи»?*

- А) це вправи, які характеризуються скороченням м'язу з зміною кількості рухових одиниць.
- Б) це вправи де використовують тренажери з електростимуляцією.
- В) це вправи, які характеризуються скороченнями м'язів зі зміною його довжини.
- Г) це вправи, які характеризуються напругою в м'язі без зміни його довжини.

**Запитання 19.** *Вкажіть найменш сприятливі фази ОМЦ жінки для занять силовими вправами?*

- А) Менструальна і овуляторна.
- Б) Менструальна і постменструальна.
- В) Постовуляторна і менструальна.
- Г) Менструальна, постменструальна, постовуляторна.

**Запитання 20.** *Хто з наведених спортсменів є восьми разовим володарем звання «Містер Олімпія»?*

- А) Ф. Мюллер.
- Б) Д. Рейдер.
- В) Лі Хейн.
- Г) О. Протас.

**Запитання 21.** *Скільки команд дає старший суддя під час виконання першої змагальної вправи пауерліфтингу?*

- А) дві.
- Б) одну.
- В) три.
- Г) чотири.

**Запитання 22.** *Перечисліть способи захвату, які дозволено використовувати під час змагальної діяльності у пауерліфтингу:*

- А) замок, однобічний.
- Б) простий, замок, однобічний, різнохват.
- В) простий, однобічний, різнохват.
- Г) простий, різнобічний.

**Запитання 23.** *Що таке «вихідне положення»?*

- А) прискорений рух спортивного снаряда, здійснений за рахунок активного розгинання ніг та тулуба після періоду тяги у ривку або підніманні на груди у важкій атлетиці;
- Б) рух угору шляхом розгинання ніг спортсмена після присідання, присіду чи напівприсіду;
- В) положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу;
- Г) вихідне положення спортсмена перед початком виконання вправи.

**Запитання 24.** *Що таке «ізометричні вправи»?*

- А) це вправи, які характеризуються скороченням м'язу з зміною кількості рухових одиниць.
- Б) це вправи де використовують тренажери з електростимуляцією.

В) це вправи, які характеризуються скороченнями м'яза зі зміною його довжини.

Г) це вправи, які характеризуються напругою в м'язі без зміни його довжини.

**Запитання 25.** Скільки команд дає старший суддя під час виконання першої змагальної вправи важкої атлетики?

А) дві.

Б) одну.

В) жодної.

Г) чотири.

**Запитання 26.** Який номінал найлегшого диску, що використовують на змаганнях з важкої атлетики?

А) 1 кг.

Б) 2,5 кг.

В) 0,5 кг.

Г) 5 кг.

**Запитання 27.** В яких силових видах спорту проводять змагання серед жінок?

А) пауерліфтинг, важка атлетика, бодібілдинг, стронгспорт, армреслінг.

Б) важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, стронгспорт, бодібілдинг.

В) важка атлетика, пауерліфтинг, армспорт, стронгспорт, гирьовий спорт.

Г) важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армспорт, гирьовий спорт.

**Запитання 28.** Спосіб підсїду під штангу «розніжка» було запропоновано:

А) Поповим.

Б) Жаботінським.

В) Писаренко.

Г) Куценко.

**Запитання 29.** За яким параметром визначають переможця в гирьовому спорті, якщо спортсмени з однаковою вагою підняли однакову кількість разів гирю?

А) за часом;

Б) за вагою після закінчення змагань;

В) обом спортсменам присуджують перемогу;

Г) жодному спортсмену не присуджують перемогу.

**Запитання 30.** Хто з наведених українських спортсменів є чемпіоном Ігор XXX Олімпіади з важкої атлетики?

А) Фрідріх Мюллер.

Б) Леонід Жаботинський.

В) Олексій Торохтій.

Г) Петро Король.

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 2

**Запитання 1.** З якого року важка атлетика входить у програму ОІ?

а) 1896.

б) 1900.

в) 1920.

г) 1928.

**Запитання 2.** Яка вправа виконується третьою під час змагань з пауерліфтингу?

а) тяга.

б) присідання.

в) жим лежачи.

г) жим стоячи.

**Запитання 3.** Вкажіть вагові категорії чоловіків у важкій атлетиці?

а) 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109, +109..

б) 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, +110.

в) 57, 63, 69, 76, 84, 93, 103, +103.

г) 50, 60, 66, 74, 82, 91, 100, 108, +108.

**Запитання 4.** *Хто встановив абсолютний показник світових рекордів (75) за всю історію спорту:*

- а) В. Алєксєєв.
- б) Л. Жаботинський.
- в) А. Писаренко.
- г) Л. Тараненко.

**Запитання 5.** *У якому році вперше відбувся перший чемпіонат СРСР з культуризму, де Україна виборола перше командне місце?*

- а) 1988.
- б) 1989
- в) 1991.
- г) 1993.

**Запитання 6.** *У якій країні вперше відбувся чемпіонат світу із пауерліфтингу у 1964 році?*

- а) Франція.
- б) Німеччина.
- в) СРСР.
- г) США.

**Запитання 7.** *У якому році була створена міжнародна федерація гирьового спорту?*

- а) 1900.
- б) 1992.
- в) 1994.
- г) 1996.

**Запитання 8.** *Хто встановив абсолютний рекорд у поштовху 266 кг., який залишається не перевершеним з 1988 року?*

- а) Л. Тараненко.
- б) В. Алєксєєв.
- в) Хусейн Реза Заде.
- г) А. Чемеркин.

**Запитання 9.** *Хто і в кому році став першим олімпійським чемпіоном з важкої атлетики серед українських спортсменів?*

- а) 1896р., Г. Новак.
- б) 1956р., І. Рибак.
- в) 1920р., Є. Мокрий.
- г) 1980р., П. Король.

**Запитання 10.** *Хто з наведених українських спортсменів є двох разовим чемпіоном Олімпійських ігор з важкої атлетики?*

- а) Г. Новак.
- б) О. Коробка.
- в) Л. Жаботинський.
- г) П. Лєсгафт.

**Запитання 11.** *Хто є єдиним чемпіоном Олімпійських ігор з важкої атлетики серед львівських спортсменів?*

- а) П. Король.
- б) О. Левандовський.
- в) Г. Новак.
- г) І. Шимечко.

**Запитання 12.** *Вкажіть правильну послідовність навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці:*

- а) ривок – піднімання на груди – поштовх від грудей.
- б) піднімання на груди – поштовх від грудей – ривок.

в) поштовх від грудей – ривок – піднімання на груди.

г) відповіді а) та б) є вірними.

**Запитання 13.** В якому році жіноча важка атлетика була включена в програму Олімпійських ігор?

а) 1992 р.

б) 1996 р.

в) 2000 р.

г) 2004 р.

**Запитання 14.** Коли засновано Європейську федерацію важкої атлетики?

а) 1946.

б) 1956.

в) 1966.

г) 1969.

**Запитання 15.** Згідно якого документу регламентується діяльність IWF та EWF у важкій атлетиці?

а) рішення ради директорів

б) статуту організації.

в) резолюції комітету МОК.

г) асамблеї з прав людини.

**Запитання 16.** Хто з наведених українських спортсменів є п'ятиразовим чемпіоном Світу з пауерліфтингу?

а) В. Бохонов.

б) І. Фрейдун.

в) В. Налейкин.

г) Ш. Бежашвілі.

**Запитання 17.** Яка максимальна швидкість руху штанги розвивається під час ривка?

а) 1,0 м/с.

б) 2,0 м/с.

в) 3,0 м/с.

г) 5,0 м/с.

**Запитання 18.** Вкажіть правильну послідовність основних дій при поштовху у гирьовому спорті?

а) вихідне положення, попередній присід, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація, опускання на груди.

б) вихідне положення, виштовхування, напівприсід, вставання і фіксація.

в) вихідне положення, попередній присід, виштовхування, вставання і фіксація, опускання на груди.

г) попередній присід, виштовхування, вставання і фіксація, опускання на груди.

**Запитання 19.** Вкажіть правильну послідовність основних дій при жимі лежачи в пауерліфтингу?

а) опускання, жим штанги, фіксація.

б) вихідне положення перед опусканням, опускання, піднімання, фіксація.

в) знімання зі стійок, вихідне положення, опускання, жим, фіксація.

г) знімання зі стійок, вихідне положення, опускання, жим, фіксація, постановка на стійки.

**Запитання 20.** Хто з наведених спортсменів є восьми разовим володарем звання «Містер Олімпія»?

а) Ф. Мюллер.

б) Д. Рейдер.

в) Лі Хейні.

г) О. Протас.

**Запитання 21.** Оберіть правильну класифікацію різних вікових груп у важкій атлетиці?

а) кадети – 17 р., юніори – 20 р., молодь – 23 р., дорослі понад 23 р., ветерани понад 35 р.

- б) кадети – 16 р., юніори – 23 р., молодь – 25 р., дорослі понад 25 р., ветерани понад 38 р.
- в) кадети – 15 р., юніори – 19 р., молодь – 20 р., дорослі понад 20 р., ветерани понад 30 р.
- г) кадети – 18 р., юніори – 20 р., молодь – 24 р., дорослі понад 24 р., ветерани понад 40 р.

**Запитання 22.** *Перелічить способи захвату, які дозволено використовувать під час змагальної діяльності у пауерліфтингу:*

- а) замок, однобічний.
- б) простий, замок, однобічний, різнохват.
- в) простий, однобічний, різнохват.
- г) простий, різнобічний.

**Запитання 23.** *Що таке «вихідне положення»?*

- а) прискорений рух спортивного снаряда, здійснений за рахунок активного розгинання ніг та тулуба після періоду тяги у ривку або підніманні на груди у важкій атлетиці;
- б) рух угору шляхом розгинання ніг спортсмена після присідання, присіду чи напівприсіду;
- в) положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу;
- г) вихідне положення спортсмена перед початком виконання вправи.

**Запитання 24.** *Що таке «ізометричні вправи»?*

- а) це вправи, які характеризуються скороченням м'язу з зміною кількості рухових одиниць.
- б) це вправи де використовують тренажери з електростиміляцією.
- в) це вправи, які характеризуються скороченнями м'язу зі зміною його довжини.
- г) це вправи, які характеризуються напругою в м'язі без зміни його довжини.

**Запитання 25.** *За які заслуги спортсменам присвоюється звання Заслуженого майстра спорту України?*

- а) 1-3 місця на ОІ; чемпіонатах світу та Європи (за окремим положенням).
- б) тільки 1-3 місця на ОІ.
- в) 1 місце на будь-яких міжнародних змаганнях.
- г) більш як 5 разовим чемпіонам України.

**Запитання 26.** *Вкажіть мінімальну вагу, яку можна дозамовити у важкій атлетиці?*

- а) 1 кг.
- б) 2,5 кг.
- в) 5 кг.
- г) 7,5 кг.

**Запитання 27.** *Зазначте, будь-ласка, помірно-велику зону інтенсивності тренувальних занять:*

- а) 40-49 % від макс.
- б) 50-60 % від макс.
- в) 70-79 % від макс.
- г) 80-89 % від макс.

**Запитання 28.** *Спосіб присіду під штангу «розніжка» було запропоновано:*

- а) Г. Поповим.
- б) Л. Жаботінським.
- в) А. Писаренко.
- г) Я. Куценко.

**Запитання 29.** *За яким параметром визначають переможця у важкій атлетиці, якщо спортсмени з однаковою вагою підняли однакову суму?*

- а) за часом;
- б) за результатами переважування після змагань;
- в) обом спортсменам присуджують перемогу;
- г) хто раніше набрав переможну суму.

**Запитання 30.** *Хто з наведених українських спортсменів є чемпіоном Ігор XXX Олімпіади з важкої атлетики?*



- а) І. Шимечко.
- б) А. Іванов.
- в) П. Король.
- г) О. Торхтій.