

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського**

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

протокол № ____

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**Тестові завдання для визначення рівня теоретичної підготовленості для
студентів 4 курсу рівня вищої освіти «бакалавр»
спеціальність 014.11 середня освіта (фізична культура)
з дисципліни
“теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне
вдосконалення”**

I СЕМЕСТР

**Запитання 1. Яким роком датуються перші згадки про боротьбу у
Стародавньому світі і їх місце розташування?**

- а) 100 000 років до н.е. у Новій Зеландії
- б) 4000 років тому, Єгипет
- в) 10 000 років до н.е., Тигр і Єфрат
- г) 776 р. до н.е., Древня Спарта
- д) 18 444 р. до н.е., Африка

**Запитання 2. Назвіть першого 7 разового олімпіоніка з боротьби в
древній Греції.**

- а) Геракл
- б) Мілон з Кротону
- в) Одісей з Іліади
- г) Прометей
- д) Спартак з Капуї

**Запитання 3. Який римський імператор був переможцем
Олімпійських ігор з боротьби?**

- а) Феодосій II
- б) Ганібалл
- в) Нерон
- г) Олександр Македонський
- д) Калігула

**Запитання 4. Хто з українських богатирів переміг у боротьбі голіруч
печенізького велетня Редедю у 1022 році?**

- а) Данило Галицький
- б) Ярослав Мудрий
- в) Володимир Великий
- г) Мстислав Чермний
- д) Святозар Переяслович

Запитання 5. Назвіть видатного українського борця початку 20-го століття

- а) Іван Піддубний
- б) Іван Кожедуб
- в) Кирило Кожум'яка
- г) Іван Покришкин
- д) Іван Котигорошко

Запитання 6. Назвіть спортивні види боротьби.

- а) греко-римська
- б) вільна
- в) сумо
- г) самбо
- д) дзюдо
- е) тхеквандо
- є) айкідо
- ж) сават
- з) рукопаш гопак

Запитання 7. Назвіть засновника боротьби дзюдо

- а) Беніамін Натаньяху
- б) Бенджамін Мхуто
- в) Дзігаро Кано
- г) Ямасито Яхамура
- д) Тояма Токанава
- е) Бен Ладен

Запитання 8. Назвіть засновника боротьби самбо

- а) В. Ощепков
- б) Г. Мандіашвілі
- в) М. Левицький
- г) Є. Чумаков
- д) С. Федоткін

Запитання 9. Назвіть першого олімпійського чемпіона з боротьби самбо.

- а) Єльбрус Зазіров
- б) Роман Гонтюк
- в) Василь Вірастюк
- г) Роман Юнак
- д) —————

Запитання 10. У яких видах спортивної боротьби проводяться змагання серед жінок на олімпійських іграх?

- а) дзюдо
- б) вільна
- в) греко-римська
- г) самбо
- д) сумо

Запитання 11. Результати студентської наукової діяльності подають у формі.

- а) курсових робіт
- б) кваліфікаційних робіт
- в) дипломних робіт
- г) магістерських робіт
- д) кандидатських робіт
- е) доцентських робіт
- є) докторських робіт
- ж) професорських робіт

Запитання 12. Для отримання першого академічного ступеня пишуть роботу?

- а) курсову
- б) дипломну
- в) магістерську
- г) академічну
- д) кандидатську

Запитання 13. Яка кількість слів у назві наукової роботи студентів є оптимальною.

- а) 10-12
- б) 2-4
- в) 6-7
- г) 20-25
- д) 15-20

Запитання 14. Під час написання актуальності дослідження необхідно:

- а) відобразити зв'язок наукової роботи з основними тенденціями розвитку ФК і С;
- б) обґрунтувати важливість проблеми, що вирішується в роботі;
- в) охарактеризувати наукові колективи та окремих дослідників, які зробили значний внесок у вирішення досліджуваної проблеми, виокремити питання що недостатньо висвітлені;
- г) писати не більше 1 сторінки
- д) обов'язково включати роботи наукового керівника

Запитання 15. Частина об'єктивної реальності, що привернула увагу дослідника є:

- а) предметом дослідження
- б) об'єктом дослідження
- в) метою дослідження
- г) завданням дослідження
- д) методом дослідження

Запитання 16. Сторона об'єкту дослідження, його властивості і відносини, що досліджують з певною метою в даних умовах і обставинах є:

- а) предметом дослідження
- б) об'єктом дослідження
- в) метою дослідження

- г) завданням дослідження
- д) методом дослідження

Запитання 17. Що пов'язано з об'єктом і предметом дослідження, а також з його кінцевим результатом і шляхами досягнення, а в завданнях конкретизується?

- а) тема
- б) актуальність
- в) мета
- г) завдання
- д) література

Запитання 18. Вступ наукової роботи повинен містити наступні основні елементи:

- а) актуальність
- б) об'єкт
- в) предмет
- г) мету
- д) завдання
- е) методи
- є) організацію
- ж) практичне значення
- з) шляхи впровадження
- і) літературу
- ї) рецензії (внутрішня і зовнішня)
- к) відгук наукового керівника
- л) характеристику

Запитання 19. Структура студентської роботи містить наступні елементи:

- а) аналіз літературних джерел
- б) методи та організація дослідження
- в) результати дослідження та їх обговорення
- г) висновки
- д) практичні рекомендації
- е) список літературних джерел
- є) додатки
- ж) рецензії
- з) характеристики
- і) автобіографію

Запитання 20. Список літературних джерел оформляється:

- а) в алфавітному порядку
- б) в порядку згадування
- в) за рейтингом авторів
- г) за імпаکت фактором журналів
- д) за кількістю сторінок у підручнику

Запитання 1. Вкажіть структурні елементи у системі підготовки спортсмена.

- а) багаторічна підготовка спортсмена, як сукупність самостійних і взаємопов'язаних етапів;
- б) річна підготовка (макроцикли)
- в) середні цикли (мезоцикли)
- г) малі цикли (мікроцикли)
- д) тренувальні заняття

Запитання 2. Назвіть чинники, від яких залежить тривалість і структура багаторічної підготовки.

- а) індивідуальні і статеві особливості спортсменів
- б) вік, коли почав і коли приступив до спеціалізованого тренування;
- в) структура змагальної діяльності і структура підготовленості спортсмена;
- г) закономірність становлення спортивної майстерності і формування адаптивних процесів
- д) зміст тренувального процесу (засоби, методи, форми занять і т.д.)
- е) періодичність і місце проведення Олімпійських ігор та чемпіонатів світу, Європи

Запитання 3. Визначте етапи системи багаторічної підготовки спортсменів.

- а) початкової підготовки
- б) попередньої базової підготовки
- в) спеціалізованої базової підготовки
- г) підготовки до вищих досягнень
- д) максимальної реалізації індивідуальних можливостей
- е) збереження вищої спортивної майстерності
- є) поступового зниження досягнень
- ж) відходу із спорту вищих досягнень
- з) реабілітаційний (перехідний)
- і) лікувально-пенсійний

Запитання 4. З яких частин складається навчально-тренувальне заняття?

- а) підготовча
- б) основна
- в) заключна
- г) відновна
- д) перехідна
- е) реабілітаційна

Запитання 5. Які Ви знаєте типи занять залежно від характеру поставлених завдань?

- а) навчальні
- б) тренувальні
- в) навчально-тренувальні
- г) відновні
- д) модельні
- е) контрольні
- є) перевідні
- ж) перехідні
- з) адаптаційні

Запитання 6. Які форми організації занять Ви знаєте?

- а) індивідуальні

- б) групові
- в) фронтальні
- г) вільні
- д) стаціонарні
- е) колові

Запитання 7. Які типи мікроциклів Ви знаєте?

- а) втягуючі
- б) ударні
- в) підвідні
- г) змагальні
- д) відновні
- е) інтенсивні
- є) середні
- ж) жорсткі
- з) довготривалі
- і) безперевні

Запитання 8. Які типи мезоциклів Ви знаєте?

- а) втягуючі
- б) базові
- в) контрольно-підготовчі
- г) передзмагальні
- д) змагальні
- е) ігрові
- є) універсальні
- ж) систематичні

Запитання 9. Назвіть основні напрямки психологічної підготовки спортсменів:

- а) формування мотивації до занять спортом
- б) виховання вольових якостей
- в) ідеомоторне тренування
- г) удосконалення швидкого реагування
- д) удосконалення спеціалізованих умінь
- е) регулювання психічної напруженості
- є) виховання толерантності до стресу
- ж) управління стартовими станами

Запитання 10. Назвіть психічні стани спортсмена перед стартом:

- а) недостатнє збудження
- б) оптимальне збудження (бойова готовність)
- в) перезбудження (передстартова лихоманка)
- г) гальмування внаслідок перезбудження (апатія)
- д) контрольоване збудження

Запитання 11. Вроджені характеристики людини, спадкові передумови її розвитку називаються:

- а) здібностями
- б) обдарованістю
- в) талантом
- г) задатками
- д) схильністю

Запитання 12. Властивості особистості які є передумовою успішного виконання певної діяльності, набуті внаслідок розвитку задатків є:

- а) талантом
- б) здібностями
- г) схильністю
- д) обдарованістю

в) задатками

Запитання 13. Визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності.

- а) спортивний відбір
- б) схильність
- в) спортивна орієнтація
- г) талант
- д) фарт

Запитання 14. Які види контролю Ви знаєте?

- а) оперативний, етапний, поточний
- б) вибіркового, загального, поглибленого, комплексного
- в) педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, математичного

Запитання 15. Які стилі керівництва тренерів Ви знаєте?

- а) авторитарний
- б) демократичний
- в) ліберальний
- г) комуністичний
- д) анархічний
- е) окупаючий

Запитання 16. За якими етапами здійснюється спортивний відбір?

- а) первинний, попередній, проміжний, основний, заключний
- б) початковий, педагогічний, медичний, спеціалізований
- в) підготовчий, змагальний, відновний перехідний

Запитання 17. Які види підготовки включає в себе спортивне тренування?

- а) базова, основна, заключна, попередня, допоміжна
- б) рухова, розумова, узагальнена, комплексна, функціональна
- в) фізична, технічна, тактична, психічна, теоретична, інтегральна

Запитання 18. Назвіть види змагань, які виділяють в системі спортивної підготовки:

- а) державні, світові, європейські
- б) оперативні, поточні, етапні комплексні
- в) другорядні, основні
- г) підготовчі, контрольні, модельні, відбіркові, головні

Запитання 19. В якому віковому діапазоні має місце найвищий прояв сили, як фізичної якості:

- а) 10-15 рр.
- б) 15-20 рр.
- в) 20-35 рр.
- г) 35-45 рр.
- д) 45-55 рр.

Запитання 20. Які фізичні якості людини Ви знаєте?

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| а) сила | д) координаційні якості |
| б) швидкість | е) спритність |
| в) витривалість | є) рівновага |
| г) гнучкість | ж) вестибулярна стійкість |

Рекомендовані джерела:

Основні

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
3. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо/ Евгений Гаткин. М. : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
6. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивних факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю. А. и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
9. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – М. : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых/ А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. : «Издательство ФАИР», 2007. – 432 с.

11. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В. Б., Ерегина С. В. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Допоміжні

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.
3. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І.//дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2016 – 208 с.
7. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Стельмах Ю. Ю.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Київ, 2014 – 196 с.

Інтернет ресурси

1. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
2. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Україні інформаційний блог
3. <http://wrestlingua.com> -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.

4. www.judoinfo.kiev.ua
5. www.sportpedagogi/jrg.ua
6. <http://ukrwrestling.com>
7. <http://unitedworldwrestling.org/database>
8. <http://wrestlingua.com/books>
9. www.ukrainejudo.com
10. www.intjudo.eu
11. www.sambo.net.ua
12. www.sambo-fias.org
13. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7081>
14. <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
15. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/inPage60.html>
16. <https://www.ldufk.edu.ua/index.php/id-2017/articles/novi-vimogi-do-magisterskix-robot-89023.html>

Розробив Загура Ф.І.