

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної культури і спорту

Питання до модулю
для визначення рівня теоретичної підготовленості
студентів з дисципліни «Силові види спорту»

Розробив: Стасюк Р.М.

Затверджено і обговорено на
засіданні кафедри

«___»_____20__р. №__

Запитання 1. Знайдіть відповідність між Олімпійськими та не Олімпійськими видами спорту

Відповідність	Види спорту
1. Олімпійські	а) Пауерліфтинг б) Гирьовий спорт в) Важка атлетика
2. Не олімпійські	г) Культуризм
Відповідь:	1- 2 -

Запитання 2. В яких з атлетичних видів спорту крім чоловіків змагаються і жінки?:

1. В/атлетика – так/ні
 2. Гирьовий спорт – так/ні
 3. Культуризм – так/ні
 4. Пауерліфтинг – так/ні
- Відповідь: 1.- 2.- 3.- 4.-

Запитання 3. Які вправи складають основу змагальної програми видів спорту?

1. Гирьовий спорт –
2. Важка атлетика –
3. Пауерліфтинг –
4. Культуризм –

Відповідь:

1. –
- 1 –
- 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 – / .

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. Керівним документом для проведення змагань служить ...

Відповідь:.....
.....

Запитання 14. Хто розробляє “Положення” про проведення змагань?

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

Відповідь:.....

Запитання 15. 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 16. Яким документом регламентується безпосереднє проведення змагань в СВС?

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

Відповідь:.....

Запитання 17. 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 18. Змагання з в/атлетики проводяться на помості _____ форми з розмірами боків _____ м.

Запитання 19. Розміщення суддівської трійки на помості здійснюється на відстані радіусом від його центру:

- а) 4м.
- б) 2,5м.
- в) 6м.
- г) 5м.

Відповідь:.....

Запитання 20. Система підготовки кваліфікованих спортсменів складається з двох підсистем. Назвіть їх?

Відповідь: _____

Запитання 21. Встановіть відповідність складових процесної та персоніфікованої підсистем

Підсистеми	Складові, що складають підсистеми
1. Процесна	а) спортсмен, середовище, тренер, фахівці різних професій ;
2. Переоніфікована	б) змагання, тренування, відновлення, навчання, розвиток та виховання
Відповідь:	1 – 2 -

Запитання 22. Назвіть основні принципи, що складають систему підготовки спортсмена?

а) принципи доступності та індивідуалізації і принцип міцності та прогресу; принцип систематичності;

б) принцип спрямованості до вищих досягнень; принцип взаємозв'язку змагальної діяльності та підготовленості спортсмена; принцип циклічності та безперервності підготовки.

Відповідь:

Запитання 23. Знайдіть відповідність варіантів відповіді для визначення поняття «спортивна підготовка»

Назва поняття	Варіанти відповідей
«Спортивна підготовка»	а) вивчення техніки виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ; б) багаторічний процес, що включає тренування, підготовку та участь в змаганнях, організацію тренувального процесу і змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення у поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку.
Відповідь:	

Запитання 24. Поняття «спортивна тренування» це

.....

Запитання 25. Метою спортивного тренування є:

а) виконання вимог нормативів спортивної класифікації (Ір., МС, МСМК);

б) досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня фізичної техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості, обумовленого вимогами обраного виду спорту;

в) виконання запланованих навантажень тренувального плану, їх аналіз та корекція протягом періоду підготовки.

Відповідь:

Запитання 26. Встановіть відповідність між засобами та їх змістом, що здійснюють процес спортивної підготовки в СВС.

Засоби процесу	Зміст засобів застосування
	а) тренажери, спеціальні тренування, засоби

1. основні засоби 2. допоміжні засоби	термінової інформації тощо, використання яких сприяє підвищенню спортивної майстерності спортсменів; б) різноманітні фізичні вправи, які впливають на розвиток фізичних якостей спортсмена та їхню технічну майстерність
Відповідь:	1 – 2 –

Запитання 27. Рівень максимальної готовності спортсмена до досягнення найкращого спортивного результату визначається як стан

.....

Запитання 28. «Тренованість» поділяється на:

- 1) недостатню; 3) максимальну
2) високу; 4) загальну та спеціальну

Відповідь:

Запитання 29. Перший етап вдосконалення рівня тренованості це

.....

Запитання 30. Процес розвитку і вдосконалення рівня тренованості на другому етапі визначається як.....

.....

Запитання 31. Ознакою третього етапу процесу вдосконалення рівня тренованості є

.....

Запитання 32. Встановіть відповідність етапів процесу вдосконалення рівня тренованості періодизації тренувань

Періоди тренувань	Ознаки етапів та рівнів тренованості
А. Підготовчий період	1. – «Етап досягнення спортивної форми»
Б. Змагальний період	2. – «Етап зниження рівня тренованості»
В. Перехідний період	3. – «Етап зростання рівня тренованості»
Відповідь:	А - Б - В –

Запитання 33. Визначіть зміст поняття «обсяг навантаження», як показники компоненту тренувань в СВС.

Відповідь:

.....

Запитання 34. Чи можна вважати виміром обсягу навантаження наступні одиниці виміру:

- кількість днів тренування;
 - кількість тренувань
 - кількість піднятих кг, т.
 - кількість спроб (підходів)
 - кількість піднімань штанги
 - загальний час тренувань
- } так/ні

Відповідь:

Запитання 35. Компонент тренування - «інтенсивність навантаження» це

Запитання 36. Встановіть відповідність різновидів інтенсивності з ознаками її характеристики:

Різновиди інтенсивності	Ознаки характеристики
1. Абсолютна інтенсивності 2. Відносна інтенсивності	а) відношення середньої ваги обтяження (у вправі або тренуваннях) до кращого результату у вправі визначене у відсотках; б) відношення суми піднятих кілограмів (у вправі, тренуванні...) до кількості піднімань (у вправі, тренуванні).
Відповідь:	1 - 2 -