

## ТЕСТОВІ КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

### для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

#### Тестова контрольна робота № 1

1. Частина уроку в якій вирішуються наступні завдання: вивчити техніку і тактику боротьби, вдосконалити фізичні і вольові якості.
  - а). вступна частина
  - б). підготовча частина.
  - в). основна частина
  - г). заключна частина
  
2. До позаурочних занять по боротьбі не відноситься ...
  - а). ранкова зарядка
  - б). заняття з інших видів спорту
  - в). суддівство змагань в ролі секретаря, секундометриста, арбітра
  - г). урок боротьби в навчальному закладі
  
3. Здатність долати опір суперника або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль це ...
  - а). витривалість борця
  - б). гнучкість борця
  - в). сила борця
  - г). координація борця
  
4. Здатність здійснювати ефективну роботу певної інтенсивності протягом часу, передбаченого специфікою змагань це ...
  - а). витривалість борця
  - б). швидкість борця

- в). сила борця
- г). координація борця

5. При якій системі проведення змагань по боротьбі кожен учасник (команда) зустрічається з кожним учасником (командою)?

- а). круговій
- б). з вибуванням
- в). змішана
- г). олімпійська

6. При проведенні міжнародних змагань діаметр робочої частини килима повинен бути:

- а) 6 метрів
- б) 9 метрів
- в) 12 метрів
- г) 8 метрів

7. Тривалість сутички з греко-римської боротьби для чоловіків?

- а) 3 періоди по 2 хвилини
- б) 3 періоди по 1 хвилині
- в) 4 періоду по 1 хвилині
- г) 2 періоди по 3 хвилини

8. Значення спортивного етикету для спортсмена:

- а) Формальне дотримання ритуальних дій.
- б) Поняття про повагу, моральне виховання, данина національним традиціям єдиноборств.
- в) Привітання суперника.
- г) Привітання глядачів, суддів, суперника.

9. Підготовча частина заняття з боротьби для юнаків 12-14 років займає:

- а) 40-60%.
- б) 35-30%.
- в) 25-30%.
- г) 10-20%.

10. Який з представлених міжнародних спортивних видів боротьби не входить в програму Олімпійських ігор?

- а) Греко-римська боротьба (класична)
- б) Вільна боротьба
- в) дзюдо
- г) самбо

11. Батьківщиною вільної боротьби вважається:

- а) Англія
- б) Франція
- в) Іран
- г) Італія

12. В якому з видів боротьби суворо заборонено захоплювати противника нижче поясу, ставити підніжку, активно користуватися ногами при виконанні будь-якої дії;

- а) Греко-римська боротьба (класична)
- б) Вільна боротьба
- в) Дзюдо
- г) Самбо

## ВАРІАНТ 2

1. Частина навчального заняття, яка передбачає побудову групи, розрахунок, рапорт чергового, коротке пояснення завдань уроку, виконання стройових вправ, вправ на уважність?

- а) вступна частина
- б). підготовча частина.
- в). основна частина
- г). заключна частина

2. Здатність виконувати окремі рухи за мінімальний час.

- а). витривалість борця
- б). швидкість борця
- в). гнучкість борця
- г). координація борця

3. Завданням якого етапу підготовчого періоду є розширення спеціальних функціональних можливостей організму, становлення спортивної форми.

- а) загальної підготовки
- б) спеціальної підготовки
- в) перехідного
- г) змішаного

4. Здатність освоювати нові рухи, а також своєчасно і правильно діяти відповідно до мінливою обстановкою

- а). витривалість борця
- б). гнучкість борця
- в). сила борця
- г). координація борця

5. Як правильно обробити рану при наданні першої допомоги?

- а) продезінфікувати рану спиртом і туго зав'язати;
- б) змочити йодом марлю і накласти на рану;
- в) обробити рану перекисом водню;
- г) змастити саму рану йодом;

6. У греко-римській боротьбі 5 балів присуджується

- а) За прийом, що виконується борцем з партеру, з відривом суперника від килима, що приводить суперника в небезпечне становище кидком з великою амплітудою.
- б) Борцю, який проводить прийом з великою амплітудою, що не приводить суперника негайно в небезпечне становище.
- в) Борцю, суперник якого робить крок на захисну поверхню.

7. В якому році була створена Міжнародна аматорська федерація боротьби – ФІЛА:

- а) 1996.
- б) 1896.
- в) 1966.

г) 1912.

8. Які перераховані дії в боротьбі відносяться до взаємодій:

- а) Технічні дії в стійці.
- б) Дії контролю суперника в положенні лежачи.
- в) Стройові вправи.
- г) Проведення комбінацій в боротьбі стоячи і лежачи.

9. Які вправи відносяться до вибіркових змагальних вправ:

- а) Вправи, які є засобом ведення спортивної боротьби.
- б) Вправи з партнером.
- в) Акробатичні вправи.
- г) Розвиваючі вправи.

10. Які вправи відносяться до спеціально-підготовчих вправ боротьби:

- а) Підводящі вправи, що включають елементи змагальних дій і кондиційні вправи.
- б) Вправи з ігрових видів спорту.
- в) Вправи, виконання яких відповідають правилам змагань.
- г) Естафети.

11. Які фізіологічні характеристики переважають у спортсмена, що займається спортивними єдиноборствами:

- а) Високий рівень розвитку серцево-судинної і дихальної систем.

- б) Стійкість центральної нервової системи до специфічних умов поєдинку.
- в) Рівень розвитку опорно-рухового апарату і м'язової системи до механічних впливів.
- г) Всі перераховані вище.

12. Що є підставою для проведення змагань:

- а) Міжнародні правила змагань, де прописується послідовність підготовки і проведення змагань.
- б) Офіційне положення про проведення конкретних змагань.
- в) Наявність головного судді і головного секретаря змагань.