

ТЕСТОВІ КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

для студентів спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Тестова контрольна робота № 1

Історія легкої атлетики:

1. *Виберіть дистанції, які відносяться до коротких:*

а) 200 м; б) 800 м; в) 400 м; г) 100 м; д) 60 м;

2. *Коли відбулися перші офіційні змагання сучасності з легкої атлетики?*

а) у 1790 р.; б) у 1845 р.; в) у 1864 р.; г) у 1887 р.; д) у 1998 р.;

3. *В якому виді легкої атлетики рекорд України належить Миколаївській спортсменці?*

а) біг на 800 м; б) метання спису; г) марафонський біг; д) стрибок у висоту;

Біг на короткі дистанції:

4. *Який результат є на сьогодні світовим рекордом в бігу на 100 м серед чоловіків?*

а) 9,79 сек.; б) 9,72 сек.; в) 9,69 сек.; г) 9,58 сек.; д) 9,54 сек.;

5. *Яка рука знаходиться попереду при команді «Увага!» у високому старті?*

а) різнойменна нозі, що стоїть попереду; б) однойменна нозі, що стоїть попереду; в) обидві руки знаходяться попереду;

6. *На якій відстані від передньої стартової колодки найчастіше встановлюється задня стартова колодка при звичайному низькому старті?*

а) одна ступня; б) дві ступні; в) пів ступні; г) на відстань довжини гомілки;

7. *До якого рівня піднімається таз спортсмена по команді „Увага!”?*

а) трохи нижче рівня плечей; б) до рівня плечей; в) трохи вище рівня плечей; г) значно вище рівня плечей;

8. *Яким має бути кут нахилу передньої стартової колодки в бігу на короткі дистанції?*

а) 30-40 °; б) 40-50°; в) 50-60°; г) 60-80°;

9. *Яким має бути кут нахилу задньої стартової колодки в бігу на короткі дистанції?*

а) 30-40 °; б) 40-50°; в) 50-60°; г) 60-80°;

10. *Скільки метрів складає стартовий розбіг у спринтерів високої кваліфікації?*

а) 10-12 м; б) 12-15 м; в) 15-20 м; г) 20-25 м; д) 25-30 м;

11. *В яку сторону слід нахилити плечі спортсмену під час бігу по повороту в бігу на короткі дистанції?*

а) вліво; б) вправо; в) вперед; г) назад;

12. *Куди слід змістити стартові колодки під час старту на повороті?*

а) до зовнішнього краю доріжки; б) до внутрішнього краю доріжки; в) до центру доріжки; г) до лінії старту;

13. В якому класі загальноосвітньої школи учні розпочинають вивчати техніку низького старту?

а) в третьому; б) в п'ятому; в) в сьомому; г) в десятому; д) вивчення не обумовлено програмою.

14. Скільки фальстартів дозволено зробити під час забігу на 100 м?

а) ні одного; б) один; в) два; г) три;

15. За які порушення правил змагань в бігу на короткі дистанції спортсмена можуть дискваліфікувати?

а) скорочення дистанції; б) порушення техніки бігу; в) зважання іншим учасникам забігу; г) кидок на фінішну лінію; д) довільне розташування стартових колодок перед лінією;

Тестова контрольна робота № 2

Стрибки у висоту:

16. Яким є на сьогодні рекорд **світу** у стрибках у висоту серед чоловіків?

а) 2 м 30 см; б) 2 м 38 см; в) 2 м 40 см; г) 2 м 45 см; д) 2 м 50 см;

17. Яким є на сьогодні рекорд **світу** у стрибках у висоту серед жінок?

а) 1 м 98 см; б) 2 м 00 см; в) 2 м 05 см; г) 2 м 09 см; д) 2 м 12 см;

18. Як треба ставити ногу на місце відштовхування у стрибках у висоту?

а) з носка; б) з п'ятки; в) на всю ступню;

19. Яким має бути кут вильоту у стрибках у висоту?

а) 45°; б) 50-60°; в) 60-70°; г) 70-80°; д) 90°;

20. Як бажано виконувати мах у стрибку способом «переступання»?

а) прямою, або злегка зігнутою в коліні, ногою; б) сильно зігнутою ногою; в) обома ногами;

21. Які рухи виконує верхня частина тіла стрибуну при переході через планку у стрибку „переступанням”?

а) відхиляється назад; б) нахилиється вперед; в) нахилиється вперед і розвертається до планки; г) нахилиється вперед і розвертається в бік ями для приземлення;

22. Як виконується приземлення у стрибку способом „переступання”?

а) на обидві ноги; б) на штовхону ногу; в) на махову ногу; г) на спину;

23. Скільки часу надається на спробу стрибуну у висоту під час змагань?

а) 30 сек.; б) 1 хв.; в) 1,5 хв.; г) 2 хв.; д) 2,5 хв.; е) 3 хв.;

24. Що слід робити стрибуну у висоту, якщо він зачепив планку і вона хитається на стійках?

а) притримати її рукою; б) якомога швидше вийти зі стрибкової ями; в) попросити надати додаткову спробу; г) чекати рішення судді;

25. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення стрибків у висоту способом „переступання”?

а) в першому; б) в четвертому; г) в п'ятому; д) в дев'ятому;

Тестова контрольна робота № 3

Естафетний біг:

1. Виберіть класичні види естафетного бігу.
а) 4 x 50 м; б) 4 x 100 м; в) 4 x 200 м; г) 4 x 400 м; д) 4 x 800 м;
2. Чия естафетна команда 4 x 100 м є найсильнішою в світі серед чоловіків на протязі останніх років?
а) Росії; б) Німеччини; в) Ямайки; г) США; д) України; е) Ефіопії.
3. До якого різновиду бігу відноситься естафетний біг 4 x 100 м?
а) біг на середні дистанції; б) біг з перешкодами; в) біг на короткі дистанції; г) біг на довгі дистанції.
4. В яку руку приймає естафетну паличку спортсмен на третьому етапі естафети 4 x 100 м?
а) в ліву; б) в праву.
5. До якого краю бігової доріжки зміщується спортсмен, який біжить на другому етапі естафети 4 x 100 м?
а) до зовнішнього; б) до внутрішнього.
6. Якщо під час передачі спортсмен, який передає естафету, не може наздогнати приймаючого, що слід зробити?
а) передаючому слід підвищити швидкість бігу; б) приймаючому слід знизити швидкість бігу; в) збільшити відстань гандикапу; г) зменшити відстань гандикапу;
7. Що має робити спортсмен, який приймає естафетну паличку, почувши сигнал „Гоп!”?
а) знизити швидкість бігу та озирнутися; б) озирнутися та витягнути назад руку; в) відвести назад випрямлену руку, не обертаючись і не знижуючи швидкості бігу;
8. Яка довжина зони передачі естафетної палички?
а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона передачі не передбачена правилами;
9. Яка довжина зони розбігу в естафетному бігу 4 x 100 м?
а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона розгону не передбачена правилами;
10. Яка довжина гандикапу в естафетному бігу 4 x 100 м?
а) 5-6 м; б) 6 - 8 м; в) 8 - 10 м; г) до 15 м; д) встановлюється в залежності від швидкісних здібностей обох спортсменів.
11. Яке стартове положення займають спортсмени на першому етапі естафети?
а) низький старт; б) високий старт; в) високий старт з поворотом голови в бік передаючого естафету; г) старт з опорою на доріжку однією рукою.
12. Розташуйте у належному порядку задачі навчання техніці естафетного бігу 4 x 100 м:
а) навчання техніці старту на етапах естафети; б) удосконалення техніки естафетного бігу; в) навчання техніці прийому та передачі естафетної палички правою та лівою рукою в полегшених умовах; г) ознайомлення з технікою естафетного бігу 4 x 100 м; д) навчання техніці прийому та

передачі естафетної палички на високій швидкості на етапах естафети; е) навчання техніці естафетного бігу 4 x 100 м в цілому.

13. *За які порушення правил змагань естафетна команда може бути дискваліфікована?*

а) падіння естафетної палички на доріжку; б) передача палички кидком; в) передача палички за межами зони передачі; г) порушення техніки прийому або передачі палички (в межах зони передачі); д) перекладання палички з руки в руку під час бігу по дистанції; е) перехід на сусідню доріжку зліва; ж) створення своїми діями перешкод для іншої команди; з) вживання допінгу.

14. *Скільки метрів пробігають по окремих доріжкам команди-учасниці естафетного бігу 4 x 400 м до моменту переходу на загальну доріжку?*

а) 200 м; б) 400 м; в) 500 м; г) 800 м; д) всю дистанцію;

15. *Скільки метрів складає зона розгону в естафетному бігу 4 x 400 м ?*

а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона розгону не передбачена правилами;

16. *Яка довжина зони передачі естафетної палички в естафеті 4 x 400 м?*

а) 5 м; б) 10 м; в) 20 м; г) зона передачі не передбачена правилами;

Тестова контрольна робота № 4

Стрибки у довжину:

17. *Визначте дві рухові якості, які є головними для стрибун у довжину.*

а) витривалість; б) сила; в) спритність; г) швидкість; д) гнучкість;

18. *Скільки складає на сьогодні світовий рекорд у стрибках у довжину серед чоловіків?*

а) 8 м 35 см; б) 8 м 90 см; в) 8 м 95 см; г) 9 м 00 см;

19. *Що визначає спосіб стрибка у довжину?*

а) техніка приземлення; б) рухи спортсмена в польоті; в) сила відштовхування; г) зріст та вага спортсмена;

20. *Яким має бути оптимальний кут вильоту у стрибках в довжину?*

а) 90°; б) 19 - 25°; в) 45°; г) 25 - 33°;

21. *Як слід утримувати тулуб при відштовхуванні у стрибках у довжину?*

а) вертикально; б) в нахилі вперед; в) з прогином в спині;

22. *Яке положення в польоті приймає стрибун у довжину зразу ж після відштовхування?*

а) прямі ноги винесені вперед; б) зігнуті ноги підтягнені до грудей; в) положення „бігового кроку”; г) пряма махова нога винесена вперед, поштовхова зігнута і підтягнута під таз;

23. *Чим відрізняється техніка бігу по розбігу у стрибках у довжину від техніки бігу на короткі дистанції?*

а) довжиною кроків; б) частотою кроків; в) положенням тулубу; г) рухами рук;

24. *Яку швидкість набирають висококваліфіковані стрибун у довжину на останніх кроках розбігу?*

а) до 6 м/сек.; б) 7-8 м/сек.; в) 9-10 м/сек.; г) 11-12 м/сек.;

25. Скільки метрів складає розбіг у стрибунів у довжину високого класу?

- а) 20-30 м; б) 30-40 м; в) 40-50 м; г) 50-55 м;

Тестова контрольна робота № 5

Метання м'яча:

1. Яка вага м'яча для метання у дівчат?

- а) 100 г; б) 150 г; в) 200 г; д) 250 г; е) 300 г;

2. Яка вага м'яча для метання у хлопців?

- а) 100 г; б) 150 г; в) 200 г; д) 250 г; е) 300 г;

3. Під яким кутом слід випускати м'яч при метанні?

- а) 22-25°; б) 30-32°; в) 40-42°; г) 45-47°; д) 53-55°;

4. Яка нога знаходиться попереду під час випуску м'яча у фінальному зусиллі?

- а) права; б) ліва; в) обидві;

5. Коли розпочинається відведення м'яча при метанні з розбігу?

- а) в попередньому розбігу; б) одночасно з попаданням на контрольну відмітку; в) на першому кидковому кроці; г) на другому кидковому кроці; д) на хресному кроці; е) під час фінального зусилля;

6. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення розділу метання м'яча?

- а) у першому; б) у другому; в) у третьому; г) у четвертому; д) у п'ятому;

7. Яка ширина коридору для приземлення м'яча?

- а) 10 м; б) 15 м; в) 20 м; г) 25 м; д) 30 м;

Метання спису

8. До якого виду вправ можна віднести метання спису?

- а) циклічні; б) ациклічні; в) комбіновані;

9. Яким є на сьогодні рекорд світу серед чоловіків у метанні спису?

- а) 89 м 67 см; б) 91 м 98 см; в) 98 м 48 см; г) 101 м 15 см; д) 103 м 43 см.

10. Яка довжина спису для чоловіків?

- а) 230-240 см; б) 240-250 см; в) 250-260 см; г) 260-270 см; д) 270-280 см;

11. Яка вага спису для метання у чоловіків?

- а) 400 г; б) 500 г; в) 600 г; д) 700 г; е) 800 г; ж) 900 г; з) 1 кг;

12. Яким є на сьогодні рекорд світу серед жінок у метанні спису?

- а) 69 м 76 см; б) 71 м 70 см; в) 75 м 58 см; г) 81 м 25 см; д) 85 м 44 см;

13. Яка вага спису для жінок?

- а) 500 г; б) 600 г; в) 700 г; д) 800 г; е) 900 г; ж) 1000 г;

14. Яка довжина спису для жінок?

- а) 200-210 см; б) 210-220 см; в) 220-230 см; г) 230-240 см; д) 240-250 см;

15. Під яким кутом слід метати спис, щоб забезпечити оптимальну траєкторію польоту?

- а) 20 - 25°; б) 25 - 30°; в) 30 - 35°; г) 35 - 40°; д) 40 - 45 °; е) 45 - 50°;
16. Якою є початкова швидкість вильоту спису у метальників високої кваліфікації?
- а) 25 м/сек.; б) 30 м/сек.; в) 35 м/сек.; г) 40 м/сек.; д) 45 м/сек.;
- 17 Які погодні умови є більш сприятливими для метання спису?
- а) відсутність вітру; б) попутний вітер; в) зустрічний вітер; г) дощ;
18. В якому положенні знаходиться тулуб метальника спису в момент початку фінального зусилля?
- а) лівим боком до напрямку метання; б) грудьми до напрямку метання; в) правим боком до напрямку метання; г) спиною до напрямку метання;
19. Яка нога знаходиться попереду під час випуску спису у фінальному зусиллі?
- а) права; б) ліва; в) обидві;
20. Коли розпочинається відведення спису при метанні з розбігу?
- а) в попередньому розбігу; б) одночасно з попаданням на контрольну відмітку; в) на першому кидковому кроці; г) на другому кидковому кроці; д) на хресному кроці; е) під час фінального зусилля;
21. Якою є швидкість на початку кидкових кроків у метальників високої кваліфікації?
- а) 5 - 6 м/сек.; б) 6 - 7 м/сек.; в) 7 - 8 м/сек.; г) 8 - 9 м/сек.; д) 9-10 м/сек.;
- 22 Розташуйте задачі навчання метанню спису у вірній послідовності.
- а) навчання техніці тримання та випуску спису; б) навчання техніці цілісного розбігу в метанні спису; в) удосконалення техніки метання спису; г) навчання техніці відведення спису у сполученні з кидковими кроками; д) ознайомлення з технікою метання спису з розбігу; е) навчання техніці фінального зусилля; ж) навчання техніці кидкових кроків; з) навчання техніці метання спису з розбігу в цілому;
23. В яких випадках метальнику спису на змаганнях не буде зарахована спроба?
- а) заступ за контрольну лінію; б) після кидка вийшов вперед за лінію; в) спису вилетів за межі сектору; г) метнув лівою рукою; д) порушив техніку відведення спису; е) спис приземлився на бокову лінію розмітки сектору; ж) вичерпався час, відведений на спробу; з) спис приземлився на «хвостову» частину.
24. Якщо два, чи декілька, метальників спису по закінченню змагань мають однаковий результат, кого буде визнано переможцем?
- а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто менше порушував правила; г) того, хто має менший зріст та вагу; д) того, в кого була краще техніка метання; е) того, чия сума результатів, показаних у змаганні, буде більша;

Тестова контрольна робота № 6

Стрибки у довжину:

25. В якій фазі стрибка у довжину способом «прогнувшись» рухи стрибун будуть відрізнятися від рухів спортсменів, які стрибають іншими способами?

а) в розбігу; б) у відштовхуванні; в) в польоті; г) у приземленні;

26. Які рухи виконують ноги стрибун у довжину у фазі польоту, якщо він стрибає способом «прогнувшись»?

а) змінюють положення біговими рухами; б) випрямляються і виносяться вперед; в) згинаються і заводяться за спину;

27. Які рухи виконують руки стрибун в польоті, якщо він стрибає способом «прогнувшись»?

а) піднімаються в гору; б) розводяться в сторони; в) виконують поперемінні колові рухи вниз-назад-вгору-вперед; г) виконують одночасний коловий рух вниз-назад-вгору-вперед; д) виносяться вперед;

28. В якій фазі стрибка у довжину способом «ножиці» рухи стрибун будуть відрізнятися від рухів спортсменів, які стрибають іншими способами?

а) в розбігу; б) у відштовхуванні; в) в польоті; г) у приземленні;

29. Які рухи виконують ноги стрибун у довжину у фазі польоту, якщо він стрибає способом «ножиці»?

а) змінюють положення біговими рухами; б) випрямляються і виносяться вперед; в) згинаються і заводяться за спину;

30. Які рухи виконують руки стрибун в польоті, якщо він стрибає способом «ножиці»?

а) піднімаються в гору; б) розводяться в сторони; в) виконують поперемінні колові рухи вниз-назад-вгору-вперед; г) виконують одночасний коловий рух вниз-назад-вгору-вперед; д) виносяться вперед;

31. В якому класі загальноосвітньої школи розпочинається вивчення розділу стрибків у довжину з розбігу?

а) у першому; б) у другому; в) у третьому; г) у четвертому; д) у п'ятому;

32. В яких випадках стрибуну у довжину не зараховується спроба?

а) заступ; б) вийшов з ями для приземлення вперед; в) відштовхнувся перед планкою для відштовхування, не ставши на неї; г) зробив в польоті сальто; д) відштовхнувся маховою ногою; е) приземлився на одну ногу; ж) вийшов з ями для приземлення назад;

33. Якщо два, чи декілька, стрибунів у довжину по закінченню змагань мають однаковий результат, кого буде визнано переможцем?

а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто менше заступав за планку; г) того, хто має більшу вагу тіла; д) того, в кого була краще техніка стрибка; е) того, хто більше заплатить в касу змагань;

34. Скільки спроб виконує під час змагання стрибун у довжину до початку фіналу?

а) одну; б) дві; в) три; г) чотири; д) п'ять; е) шість;

35. Скільки стрибунів у довжину виходять у фінальну частину змагань?

а) три; б) п'ять; в) вісім; г) дванадцять;

36. За якими показниками судді обирають учасників фіналу у стрибках у довжину?

а) краща техніка стрибка; б) кращий результат; в) краща сума результатів попередніх спроб; г) за порядковим номером; д) хто більше сподобався;

37. Коли суддя зі стрибків у довжину піднімає білий прапорець, тим самим зараховуючи спробу учаснику?

а) після того, як спортсмен відштовхнувся без заступу; б) після приземлення стрибуна; в) після того, як спортсмен вийшов з ями без порушення правил; г) після заміру та оголошення результату;