

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 1

з дисципліни «*Методика проведення секційних занять з легкої атлетики*»

для студентів факультету фізичної культури та спорту

1. Швидкість в легкій атлетиці це...

- а) ...здатність виконувати моторну діяльність, переміщати тіло або його частини у просторі за мінімальний час;
- б) ...здатність проводити певну діяльність тривалий час, долаючи втому та утримуючи задану інтенсивність;
- в) ...здатність долати зовнішній опір, або протидіяти йому, за рахунок м'язових зусиль;
- г) ...здатність виконувати рухові дії з великою амплітудою;
- д) ...здатність перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог змінених ситуацій.

2. Які умови розвитку швидкості можна вважати суб'єктивними?

- а) зовнішні погодні умови;
- б) якість покриття доріжок та обладнання секторів;
- в) самопочуття легкоатлета;
- г) якість одягу та взуття;
- д) емоційний стан спортсмена.

3. Якою має бути тривалість інтервалів відпочинку легкоатлета під час виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості?

- а) до повного відновлення;
- б) до часткового відновлення.

4. Який загальний метраж бігових вправ, спрямованих на розвиток швидкості, не бажано перевищувати в одному тренуванні легкоатлета?

- а) до 300 м;
- б) до 500 м;
- в) до 800 м;
- г) до 1000 м.

5. Оберіть адекватні засоби для перевищення максимальної швидкості в бігу на короткі дистанції:

- а) біг з обтяженням;
- б) біг по піску;
- в) біг за вітром;
- г) біг з гори по похилій доріжці;
- д) біг з лідируванням.

6. Оберіть адекватні засоби для перевищення максимальної швидкості в легкоатлетичних метаннях:

- а) метання снарядів полегшеної ваги;
- б) метання снарядів збільшеної ваги;
- в) чергування кидків снарядів полегшеної та стандартної ваги;
- г) чергування кидків снарядів збільшеної та стандартної ваги;

7. Яка форма прояву сили переважає в тренуванні легкоатлета?

- а) статична;
- б) динамічна;
- в) комбінована.

8. Максимальна кількість повторень силової вправи в одній серії в тренуванні легкоатлета складає:

- а) 10;
- б) 20;
- в) 30;
- г) 40;
- д) 50.

9. Яку групу м'язів слід першочергово укріплювати у новачків-легкоатлетів?

- а) м'язи нижніх кінцівок;
- б) м'язи тулубу (спини і живота);
- в) м'язи верхніх кінцівок;

10. Який метод не використовують для розвитку витривалості?

- а) рівномірний;
- б) перемінний;
- в) інтервальний;
- г) коловий;
- д) максимальних зусиль.

11. Який вид гнучкості (рухливості) переважає в легкоатлетичних вправах?

- а) динамічна;
- б) статична

12. Вправи на розвиток гнучкості, які проводяться з допомогою партнера, тренажера, приладу називаються...

- а) пасивні;
- б) активні;
- в) нейтральні.

13. Розставте в належній послідовності фізіологічні фази оволодіння технікою рухової дії:

- а) концентрація збудження нервової системи;
- б) автоматизація рухової дії;
- в) іррадіація збудження нервової системи;

14. Назвіть мету психічної підготовки легкоатлета.

- а) оптимальне пристосування психіки спортсмена до фізичних, емоційних та інших навантажень легкоатлетичного спорту;

б) оптимальний спосіб ведення поєдинку з суперниками, заснований на максимальному використанні фізичних та психічних сил, спрямований на досягнення перемоги у конкретному змаганні;

в) набуття знань в галузі обраного виду легкої атлетики, теорії та методики спортивної підготовки, з метою досягнення всебічної підготовленості.

15. Виберіть ознаки, властиві стану «бойової готовності».

а) пасивність; б) підвищення м'язового та психічного напруження; в) бажання боротися; г) віра в перемогу; д) байдужість; ж) фізична млявість; з) роздратування; к) позитивний психічний настрій; л) ослаблення самоконтролю.

16. Виберіть основні завдання етапу початкової підготовки легкоатлета.

а) визначення легкоатлетичної спеціалізації;

б) формування зацікавленості заняттями легкою атлетикою;

в) формування правильної техніки обраної легкоатлетичної вправи;

г) всебічний фізичний та функціональний розвиток;

д) набуття різноманітних рухових навичок;

ж) досягнення запланованого результату в обраному виді легкої атлетики;

з) збільшення в тренуваннях кількості спеціально-підготовчих та змагальних вправ;

17. Виберіть тренувальні засоби, спрямовані переважно на розвиток швидкості, які застосовуються в секційній роботі з юними легкоатлетами.

а) пробігання відрізків 20-60 м з максимальною та субмаксимальною швидкістю; б) рухливі ігри, естафети з включенням швидкого бігу та стрибків; г) вправи з набивними м'ячами; д) вправи зі штангою та обтяженнями; ж) кросовий біг; з) вибігання з низького старту; к) біг вгору; л) багатоскоки та інші стрибкові вправи;

18. Виберіть 3-4 антропометричні показники, значущі при відборі дітей до занять бігом з бар'єрами.

а) високий зріст; б) низький зріст; в) довгі верхні кінцівки; г) довгі нижні кінцівки; д) велика маса тіла; ж) мала маса тіла; з) атлетична статура; к) астенічна статура;

19. Виберіть 3-4 антропометричні показники, значущі при відборі дітей до занять бігом на витривалість.

а) високий зріст; б) низький зріст; в) довгі верхні кінцівки; г) довгі нижні кінцівки; д) велика маса тіла; ж) мала маса тіла; з) атлетична статура; к) астенічна статура;

20. Виберіть 3-5 рухових якостей та їх проявів, значущих для стрибунів у висоту.

а) максимальна сила; б) швидкість реакції; в) вибухова сила; г) загальна витривалість; д) гнучкість хребту; ж) висока координація рухів; з) частота рухів; к) значна рухливість у кульшових суглобах; л) швидкісна витривалість; м) вестибулярна стійкість; н) значна рухливість у плечових суглобах;

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 2

з дисципліни «*Методика проведення секційних занять з легкої атлетики*»

для студентів факультету фізичної культури та спорту

1. Виберіть, яке поняття не є формою прояву швидкості:

а) частота рухів; б) швидкість певного руху; в) амплітуда руху; г) рухова реакція.

2. Якою має бути інтенсивність вправ, спрямованих на розвиток швидкості?

а) помірною; б) низькою; в) максимальною; г) субмаксимальною;

3. Коли бажано виконувати вправи, спрямовані на розвиток швидкості?

а) на початку основної частини тренування; б) в середині тренування; в) наприкінці тренування.

4. Скільки тренувань, спрямованих на розвиток швидкості, має бути в тижневому мікроциклі легкоатлета?

а) 1-2; б) 2-4; в) 4-5; г) до 7.

5. Оберіть адекватні засоби для перевищення максимальної швидкості в бігу з бар'єрами:

а) біг із скороченою відстанню між бар'єрами; б) біг із зменшеною висотою бар'єрів; в) біг із збільшеною висотою бар'єрів; г) біг проти вітру;

6. Сила в легкій атлетиці це...

а) ...здатність виконувати моторну діяльність, переміщати тіло або його частини у просторі за мінімальний час;

б) ...здатність проводити певну діяльність тривалий час, долаючи втому та утримуючи задану інтенсивність;

в) ...здатність долати зовнішній опір, або протидіяти йому, за рахунок м'язових зусиль;

г) ...здатність виконувати рухові дії з великою амплітудою;

д) ...здатність перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог змінених ситуацій.

7. Поставте відповідне визначення до виду м'язової сили, наприклад а - б:

а) **максимальна сила** -

б) **швидка сила** -

в) **вибухова** -

г) **витривалісна сила** -

а) така сила, що свідчить про здатність долати опір швидкими повтореннями руху, переважно циклічно;

б) така сила, що свідчить про здатність долати опір з багатократним повторенням руху в даних умовах;

в) така сила, що свідчить про здатність долати шляхом руху як можна більший опір в даних умовах;

г) така сила, що свідчить про здатність пересилювати опір з максимальним прискоренням руху або розвивати максимальне зусилля проти нерухомого опору одноразово, ациклічно.

8. Максимальна кількість серій силових вправ в тренуванні легкоатлета складає:

а) 5; б) 10; в) 15; г) 20; д) 30.

9. Який різновид сили слід переважно розвивати на тренуваннях легкоатлетів початківців?

а) максимальна сила; б) швидка сила; в) швидкісно-силова; г) витривалісна сила;

10. Які засоби не забезпечують підвищення рівня витривалості легкоатлета?

а) подовження тривалості тренування; б) збільшення кількості повторень вправ; в) збільшення кількості тренувань у мікроциклах; г) підвищення інтенсивності вправ і скорочення перерв між ними; д) зниження інтенсивності вправ і збільшення перерв між ними;

11. Які з перелічених чинників позитивно впливають на рівень гнучкості легкоатлета?

а) низька температура зовнішнього середовища; б) тепле зовнішнє середовище; в) м'язова втома; г) психічне перенапруження; д) ретельна розминка; ж) спокійний стан психіки;

12. Спритність в легкій атлетиці це...

а) ...здатність виконувати моторну діяльність, переміщати тіло або його частини у просторі за мінімальний час;

- б) ...здатність проводити певну діяльність тривалий час, долаючи втому та утримуючи задану інтенсивність;
- в) ...здатність долати зовнішній опір, або протидіяти йому, за рахунок м'язових зусиль;
- г) ...здатність виконувати рухові дії з великою амплітудою;
- д) ...здатність перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог змінених ситуацій.

13. Розставте в належній послідовності задачі навчання руховій дії в легкій атлетиці:

- а) розучування руху по частинах та комплексно;
- б) ознайомлення з видом легкої атлетики і створення первісного уявлення про техніку рухів;
- в) оволодіння деталями техніки та її удосконалювання;
- г) засвоєння простих варіантів розучуваного руху;
- д) розучування техніки у змінених або ускладнених умовах.

14. Виберіть ознаки, властиві стану «стартової лихоманки».

- а) пасивність; б) підвищення м'язового та психічного напруження; в) бажання боротися; г) віра в перемогу; д) байдужість; ж) фізична млявість; з) роздратування; к) позитивний психічний настрій; л) ослаблення самоконтролю.

15. Назвіть мету тактичної підготовки легкоатлета.

- а) оптимальне пристосування психіки спортсмена до фізичних, емоційних та інших навантажень легкоатлетичного спорту;
- б) оптимальний спосіб ведення поєдинку з суперниками, заснований на максимальному використанні фізичних та психічних сил, спрямований на досягнення перемоги у конкретному змаганні;
- в) набуття знань в галузі обраного виду легкої атлетики, теорії та методики спортивної підготовки, з метою досягнення всебічної підготовленості.

16. Виберіть основні завдання етапу базової попередньої підготовки легкоатлета.

- а) визначення легкоатлетичної спеціалізації;
- б) формування зацікавленості заняттями легкою атлетикою;
- в) формування правильної техніки обраної легкоатлетичної вправи;
- г) всебічний фізичний та функціональний розвиток;
- д) набуття різноманітних рухових навичок;
- ж) досягнення запланованого результату в обраному виді легкої атлетики;
- з) збільшення в тренуваннях кількості спеціально-підготовчих та змагальних вправ;

17. Виберіть тренувальні засоби, спрямовані переважно на розвиток сили, які застосовуються в секційній роботі з юними легкоатлетами.

- а) пробігання відрізків 20-60 м з максимальною та субмаксимальною швидкістю; б) рухливі ігри, естафети з включенням швидкого бігу та стрибків; г) вправи з набивними м'ячами; д) вправи зі штангою та обтяженнями; ж) кросовий біг; з) вибігання з низького старту; к) біг вгору; л) багатоскоки та інші стрибкові вправи;

18. Виберіть 3-4 антропометричні показники, значущі при відборі дітей до занять стрибками у висоту.

- а) високий зріст; б) низький зріст; в) довгі верхні кінцівки; г) довгі нижні кінцівки; д) велика маса тіла; ж) мала маса тіла; з) атлетична статура; к) астенична статура;

19. Виберіть 3-5 рухових якостей та їх проявів, значущих для бігунів на короткі дистанції та бар'єристів.

- а) максимальна сила; б) швидкість реакції; в) вибухова сила; г) загальна витривалість; д) гнучкість хребту; ж) висока координація рухів; з) частота рухів; к) значна рухливість у кульшових суглобах; л) швидкісна витривалість; м) вестибулярна стійкість; н) значна рухливість у плечових суглобах;

20. Виберіть 3-5 рухових якостей та їх проявів, значущих для штовхальників ядра та металників диску.

- а) максимальна сила; б) швидкість реакції; в) вибухова сила; г) загальна витривалість; д) гнучкість хребту; ж) висока координація рухів; з) частота рухів; к) значна рухливість у кульшових суглобах; л) швидкісна витривалість; м) вестибулярна стійкість; н) значна рухливість у плечових суглобах;

КОНТРОЛЬНА РОБОТА № 3

з дисципліни «Методика проведення секційних занять з легкої атлетики»

для студентів факультету фізичної культури та спорту

1. Які умови розвитку швидкості можна вважати об'єктивними?

а) зовнішні погодні умови; б) якість покриття доріжок та обладнання секторів; в) самопочуття легкоатлета; г) якість одягу та взуття; д) емоційний стан спортсмена.

2. Якою має бути максимальна тривалість вправи для розвитку швидкості легкоатлета?

а) до 30 с; б) до 40 с; в) до 50 с; г) до 1 хв.; д) до 3 хв.

3. Яку кількість вправ, спрямованих на розвиток швидкості, бажано не перевищувати в одному тренуванні?

а) 5; б) 10; в) 15; г) 20.

4. Як називається руховий стереотип, який виникає у спринтерів внаслідок багатократних повторень змагальної вправи?

а) швидкісна межа; б) максимальний ривок; в) звуковий бар'єр; г) швидкісний бар'єр.

5. Оберіть адекватні засоби для перевищення максимальної швидкості відштовхування у горизонтальних стрибках:

а) біг по розбігу по похилій доріжці з переходом на горизонтальну; б) біг по розбігу в гору; в) стрибки з обтяженням; г) стрибки, виконуючи відштовхування з підвищення;

6. Як змінюється співвідношення загальної та спеціальної силовой підготовки легкоатлета із зростанням його кваліфікації?

а) збільшується обсяг загальних силових вправ і зменшується обсяг спеціальних вправ; б) збільшується обсяг спеціальних силових вправ і зменшується обсяг загальних вправ; в) співвідношення загальних та спеціальних силових вправ залишається 1:1;

7. Поставте відповідність групи видів легкої атлетики до переважного виду м'язової сили, наприклад а - б:

а) біг на короткі дистанції -

б) стрибки та метання -

в) багатоборства -

г) біг на витривалість -

а) швидка сила; б) швидкісно-силова; в) витривалісна сила;

8. Під час виконання силових вправ при зростанні навантаження (наприклад, збільшення ваги штанги) кількість повторів вправи...

а) збільшується; б) зменшується; г) залишається постійним.

9. Витривалість в легкій атлетиці це...

а) ...здатність виконувати моторну діяльність, переміщати тіло або його частини у просторі за мінімальний час;

б) ...здатність проводити певну діяльність тривалий час, долаючи втому та утримуючи задану інтенсивність;

в) ...здатність долати зовнішній опір, або протидіяти йому, за рахунок м'язових зусиль;

г) ...здатність виконувати рухові дії з великою амплітудою;

д) ...здатність перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог змінених ситуацій.

10. Гнучкість в легкій атлетиці це...

а) ...здатність виконувати моторну діяльність, переміщати тіло або його частини у просторі за мінімальний час;

б) ...здатність проводити певну діяльність тривалий час, долаючи втому та утримуючи задану інтенсивність;

в) ...здатність долати зовнішній опір, або протидіяти йому, за рахунок м'язових зусиль;

г) ...здатність виконувати рухові дії з великою амплітудою;

д) ...здатність перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог змінених ситуацій.

11. Які з перелічених чинників негативно впливають на рівень гнучкості легкоатлета?

а) низька температура зовнішнього середовища; б) тепле зовнішнє середовище; в) м'язова втома; г) психічне перенапруження; д) ретельна розминка; ж) спокійний стан психіки;

12. Який вид легкої атлетики вимагає найвищого рівня розвитку спритності?

а) метання диску; б) біг з бар'єрами; в) стрибки у висоту; г) біг на короткі дистанції; д) стрибки з жердиною.

13. Коли слід вирішувати задачі технічної підготовки у тренуванні легкоатлета?

а) на початку тренування, відразу після розминки; б) в середині тренування, після вирішення інших задач; в) наприкінці тренування, перед заключною частиною.

14. Виберіть ознаки, властиві стану «стартової апатії».

а) пасивність; б) підвищення м'язового та психічного напруження; в) бажання боротися; г) віра в перемогу; д) байдужість; ж) фізична млявість; з) роздратування; к) позитивний психічний настрій; л) ослаблення самоконтролю.

15. Назвіть мету теоретичної підготовки легкоатлета.

а) оптимальне пристосування психіки спортсмена до фізичних, емоційних та інших навантажень легкоатлетичного спорту;

б) оптимальний спосіб ведення поєдинку з суперниками, заснований на максимальному використанні фізичних та психічних сил, спрямований на досягнення перемоги у конкретному змаганні;

в) набуття знань в галузі обраного виду легкої атлетики, теорії та методики спортивної підготовки, з метою досягнення всебічної підготовленості.

16. Виберіть основні завдання етапу базової спеціалізованої підготовки легкоатлета.

а) визначення легкоатлетичної спеціалізації;

б) формування зацікавленості заняттями легкою атлетикою;

в) формування правильної техніки обраної легкоатлетичної вправи;

г) всебічний фізичний та функціональний розвиток;

д) набуття різноманітних рухових навичок;

ж) досягнення запланованого результату в обраному виді легкої атлетики;

з) збільшення в тренуваннях кількості спеціально-підготовчих та змагальних вправ;

17. Виберіть 3-4 антропометричні показники, значущі при відборі дітей до занять бігом на короткі дистанції та стрибками у довжину.

а) високий зріст; б) низький зріст; в) довгі верхні кінцівки; г) довгі нижні кінцівки; д) велика маса тіла; ж) мала маса тіла; з) атлетична статура; к) астенична статура;

18. Виберіть 3-4 антропометричні показники, значущі при відборі дітей до занять легкоатлетичними метаннями.

а) високий зріст; б) низький зріст; в) довгі верхні кінцівки; г) довгі нижні кінцівки; д) велика маса тіла; ж) мала маса тіла; з) атлетична статура; к) астенична статура;

19. Виберіть 3-5 рухових якостей та їх проявів, значущих для бігунів на витривалість.

а) максимальна сила; б) швидкість реакції; в) вибухова сила; г) загальна витривалість; д) гнучкість хребту; ж) висока координація рухів; з) частота рухів; к) значна рухливість у кульшових суглобах; л) швидкісна витривалість; м) вестибулярна стійкість; н) значна рухливість у плечових суглобах;

20. Виберіть 3-5 рухових якостей та їх проявів, значущих для металників спису.

а) максимальна сила; б) швидкість реакції; в) вибухова сила; г) загальна витривалість; д) гнучкість хребту; ж) висока координація рухів; з) частота рухів; к) значна рухливість у кульшових суглобах; л) швидкісна витривалість; м) вестибулярна стійкість; н) значна рухливість у плечових суглобах;