

Табірні збори, 2018-2019 н.р.
Контрольна робота (80 балів).

Оцінка рівня теоретичних знань.

Блок 1 Тестові завдання: (оцінка за вірну відповідь –4 бали; $5 \times 4 = 20$ балів).

1. Виберіть дистанції, які відносять до середніх:
а) 1500 м; б) 5000 м; в) 400 м; г) 800 м; д) 3000 м; е) 500 м;
2. Яка довжина дистанції марафонського бігу?
а) 40 км 95 м; б) 42 км 195 м; в) 45 км 192 м; г) 49 км 125 м;
3. Розташуйте рухові якості за ступенем їх значущості для бігуна на довгі дистанції.
а) гнучкість; б) швидкість; в) витривалість; г) сила; д) спритність.
4. Виберіть дистанцію, на якій не проводяться змагання міжнародного рівня зі спортивної ходьби у чоловіків:
а) 10 км; б) 20 км; в) 30 км; г) 50 км;
5. Якою є частота кроків на дистанції спортивної ходьби у чоловіків - спортсменів високого класу?
а) 110 – 120 кр./хв.; б) 130 – 140 кр./хв.; в) 150 – 160 кр./хв.; г) 180 – 200 кр./хв.;
6. Якою є довжина кроку на дистанції спортивної ходьби у чоловіків - спортсменів високого класу?
а) 75 – 90 см; б) 90 – 105 см; в) 105 – 120 см; г) 120 – 135 см; д) 135 – 150 см;
7. Яку перевагу надають скороходу рухи тазу вздовж вертикальної вісі тіла?
а) збільшується довжина кроку; б) збільшується частота кроків; в) збільшується сила відштовхування; г) зменшується реакція опори;
8. Як слід ставити ноги під час бігу з гори у кросовому бігу?
а) на носок; б) на п'ятку; в) на всю стопу; г) на зовнішню частину стопи; д) на внутрішню частину стопи;
9. Визначте, які дві рухові якості є найбільш значущими при штовханні ядра.
а) витривалість; б) сила; в) спритність; г) швидкість; д) гнучкість;
10. Яка вага ядра для чоловіків?
а) 5 кг; б) 6 кг; в) 6 кг 300 г; д) 7 кг; е) 7 кг 260 г; ж) 7 кг 300 г; з) 8 кг;
11. Яка вага ядра для жінок?
а) 3 кг; б) 3 кг 500 г; в) 4 кг; д) 4 кг 500 г; е) 5 кг; ж) 5 кг 300 г; з) 6 кг;
12. Яким має бути оптимальний кут вильоту ядра у фінальному зусиллі?
а) 30-32°; б) 40-42°; в) 45-47°; г) 47-50°; д) 50-55°;
13. Який фактор може вплинути на величину кута вильоту ядра?
а) вага спортсмена; б) довжина рук; в) довжина ніг; г) зріст спортсмена;
14. Яка нога має стояти попереду під час поштовху ядра у фінальному зусиллі?
а) права; б) ліва; в) обидві;
15. Скільки на сьогодні складає світовий рекорд у штовханні ядра для чоловіків?
а) 20 м 52 см; б) 21 м 18 см; в) 22 м 74 см; г) 23 м 12 см;
16. Хто з українських штовхальників ядра був Олімпійським чемпіоном?
а) Ю. Білоног; б) О. Багач; в) В. Вірастюк; г) В. Левченко;
17. Скільки метрів у кваліфікованих штовхальників ядра складає різниця результатів при штовханні з місця і зі скачку?
а) 0,5 м – 1 м; б) 1,5 м - 2 м; в) 2,5 м – 3 м; г) 3,5 м - 4 м;
18. Як виконується скачок при штовханні ядра?
а) на лівій нозі; б) на правій нозі; в) перестрибуванням з правої ноги на ліву; д) перестрибуванням з лівої ноги на праву; е) на двох ногах;
19. За якими показниками судді обирають учасників фіналу у штовханні ядра?
а) краща техніка штовхання; б) кращий результат; в) краща сума результатів попередніх спроб; г) за порядковим номером; д) хто більше сподобався;
20. Якщо два, чи декілька, штовхальників ядра по закінченню змагань мають однаковий кращий результат, кого буде визнано переможцем?
а) того, хто першим показав цей результат; б) того, в кого більший другий за значенням результат; в) того, хто має менше «заступів»; г) того, хто має меншу вагу тіла; д) того, в кого була краще техніка штовхання; е) того, хто більше заплатить в касу змагань;

Блок 2 Текстові завдання: (максимальна оцінка за відповідь –20 балів; 3 x 20 = 60 балів)

1. Проаналізуйте, чим відрізняється техніка бігу на довгі дистанції від техніки бігу на короткі дистанції.
2. Назвіть до 5 прізвищ найвидатніших бігунів на середні дистанції в світі та в Україні за всю історію легкої атлетики.
3. Перелічите особливості техніки кросового бігу.
4. Опишіть техніку старту в бігу на середні та довгі дистанції. Які задачі стоять перед бігунами при старті в залежності від довжини дистанції?
5. Проаналізуйте, чим відрізняється техніка звичайної ходьби від техніки спортивної ходьби.
6. За які порушення правил змагань зі спортивної ходьби учасника можуть дискваліфікувати? Як здійснюється процедура дискваліфікації?
7. Зробіть аналіз техніки фінального зусилля в штовханні ядра.
8. Опишіть методику навчання фінальному зусиллю в штовханні ядра (вправи у вірній послідовності, методичні вказівки).
9. Зробіть аналіз техніки скачку у штовханні ядра.
10. Опишіть методику навчання скачку у штовханні ядра.
11. Перелічите, в яких випадках судді не зарахують спробу штовхальнику ядра.
12. Дайте опис місця змагань зі штовхання ядра.