

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 3

для перевірки теоретичних знань з фізичного виховання
спеціалізація «Важка атлетика»

для студентів 1-2 курсів денної форми навчання НУБіП України

[Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з важкої атлетики](#)

[Реферат важка атлетика](#)

1. В якій країні була започаткована важка атлетика?

- а) в Україні
- б) в Стародавній Греції
- в) в Німеччині

2. В якому році була створена Міжнародна федерація важкої атлетики?

- а) 1919
- б) 1920
- в) 1928

3. Перша участь спортсменів незалежної України на Олімпійських Іграх відбулась на Олімпіаді:

- а) м. Рига, 1992 р.
- б) м. Прага, 1992 р.
- в) м. Барселона, 1992 р.

4. Один з перших спортсменів, який винайшов новий спосіб підсиду під штангу - «розніжка»

- а) Г. Попов
- б) І. Кириченко
- в) Я. Шепелянський

5. Чи існували у важкій атлетиці вправи зі штангою, які виконувалися однією рукою:

- а) так
- б) ні

6. Результати у власному заліку спортсменів підраховуються за програмою (сумою)

- а) двоборства
- б) триборства
- в) чотириборства
- г) п'ятиборства

7. Основна задача важкоатлета

- а) швидше за інших підняти штангу над собою
- б) кинути штангу якнайдалі
- в) підняти якомога більшу вагу в порівнянні з суперниками

8. Встановлена вага для чоловічого грифу

- а) 13 кг
- б) 15 кг
- в) 20 кг

9. Встановлена вага для жіночого грифу

- а) 13 кг
- б) 15 кг
- в) 20 кг

10. Зовнішній діаметр дисків для змагань з важкої атлетики становить

- а) 430 мм
- б) 450 мм
- в) 500 мм

11. Основні вправи важкої атлетики на змаганнях

- а) ривок, поштовх, присідання
- б) поштовх, присідання
- в) ривок, поштовх
- г) жим, присідання

12. Яка вправа складається з двох окремих рухів (підйом на груди та жим)?

- а) поштовх
- б) ривок

13. Скільки спроб дається для виконання кожної з вправ на змаганнях?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

14. Хто контролює правильність виконання вправи спортсменами?

- а) глядачі
- б) судді

в) експерти

15. Що є найважливішим для важкоатлета при виконанні вправи?

а) сила

б) техніка

в) витривалість

16. Які жіночі (дорослі та юніори) вагові категорії існують для міжнародних та всеукраїнських змагань?

а) 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 87, 87+

б) 59, 64, 71, 76, 81, 87, 93, 93+

в) 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 81+

17. Які чоловічі (дорослі та юніори) вагові категорії існують для міжнародних та всеукраїнських змагань?

а) 40, 45, 49, 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 96+ кг

б) 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109, 115, 115+ кг

в) 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109, 109+ кг

18. Під час спортивних змагань елементом спортивного одягу може бути

а) спортивний костюм

б) атлетичне трико

в) будь-який зручний одяг

19. Гранична ширина важкоатлетичного ременя становить

а) 10 см

б) 12 см

в) 15 см

г) немає різниці

20. Що забороняється спортсменам на змаганнях з важкої атлетики (декілька правильних відповідей)?

а) вдягати бандажі

б) змагатися більше, ніж в одній категорії

в) користуватися магnezією

г) перезамовляти вагу штанги

д) змагатися в іншій ваговій категорії, ніж та, що записана у заявці та подана до секретаріату змагань.

1. Список літератури

1. Проект Кваліфікаційних норм та вимог спортивної класифікації України з важкої атлетики [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://uwf.net.ua/news/all/3216/proekt-kvalifikacijnih-norm-ta-vimog-sportivno-klasifikac-ukrani-z-vazhko-atletiki>

2. Важка атлетика [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.

3. Важка атлетика на Олімпійських іграх [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B6%D0%BA%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85.

Тести підготував Юрій Безуглий – викладач кафедри фізичного виховання НУБіП України © Київ 2020