

Контрольне тестування (фізичні якості)

1. Між фізичними якостями існує тісний зв'язок, як його прийнято називати у спортивній літературі?

- а) пережат;
- б) перенос;
- в) взаємозв'язок;
- г) всі вище названі варіанти.

2. Фізичне навантаження це?

- а) певна міра впливу рухової активності людини;
- б) навантаження, що супроводжується підвищенням, відносно стану спокою, рівнем його функціональності;
- в) перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень.
- г) всі вище названі варіанти.

3. Інтенсивність можна регулювати, змінюючи?

- а) швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність;
- б) темп виконання вправи, кількість їх повторень за одиницю часу, величину напруження, амплітуду рухів;
- в) опір навколишнього середовища, величину додаткового обтяження, психічну напруженість;
- г) всі вище названі варіанти;

4. Який характер відпочинку передбачає продовження вправи з помірною інтенсивністю.

- а) пасивний;
- б) змішаний;
- в) активний;
- г) комбінований.

5. Яке з наведених понять «силові здібності» є найбільш правильним?

- а) це – здібність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових напружень;
- б) це – можливість людини виконувати рухову і трудову діяльність за допомогою м'язових напружень;
- в) це – здібність людини проявляти м'язові зусилля різної величини за короткий час.

6. Відносна сила – це:

- а) сила, яка визначається при порівнянні її прояву в двох різних вправах;
- б) сила, яка припадає на 1 кг власної маси тіла;
- в) сила, яка порівнюється у двох різних людей;
- г) сила, яка припадає на 1 см² фізіологічного поперечника м'яза.

7. Яке з наведених понять «швидкісна сила» є найбільш правильним?

- а) це – прояв силових здібностей протягом 1 с;
- б) це – прояв силових здібностей у мінімальній для даних умов відрізок часу;
- в) це – прояв силових здібностей у рухах швидкісного характеру;
- г) це – прояв силових здібностей у стрибках.

8. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку максимальної сили:

- а) 7-12 років;
- б) 13-14 років;
- в) 16-18 років;
- г) 19-20 років.

9. Який віковий період є найсприятливішим для розвитку відносної сили:

- а) 7-11 років;
- б) 14-16 років;
- в) 17-18 років;
- г) 19-20 років.

10. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість разів. Який метод застосовується?

- а) метод повторних зусиль;
- б) метод максимальних зусиль;
- в) ізометричний метод;
- г) пліометричний метод.

11. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2-3 рази. Який метод застосовується?

- а) динамічних зусиль;
- б) максимальних зусиль;
- в) концентричний метод;
- г) ексцентричний метод.

12. Учні виконують максимальну кількість рухів за 5 с. Який метод застосовується?

- а) максимальних зусиль;
- б) динамічних зусиль;
- в) повторних зусиль;
- г) пліометричних зусиль.

13. Який із методів розвитку максимальної сили являється найефективнішим?

- а) комбінований метод;
- б) метод кругового тренування;
- в) інтервальний метод;
- г) метод повторних зусиль.

14. Сенситивний період приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчат?

- а) хлопчики в 11 років, дівчатка в 9 років.
- б) хлопчики в 14 років, дівчатка в 12 років.
- в) хлопчики в 12 років, дівчатка в 14 років.
- г) хлопчики в 16 років, дівчатка в 11 років.

15. Які тести контролю силових показників відносять для молодших школярів?

- а) метання набивного м'яча;
- б) підйом тулуба з положення лежачи;
- в) лазіння по канату;
- г) станова динамометрія.

16. Яке з наведених понять прудкості є найбільш правильним

- а) це – здібність до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору і не вимагають великих енергозатрат;
- б) це – можливість людини, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний для даних умов проміжок часу;
- в) це – комплекс властивостей організму, які забезпечують швидкість рухів у просторі;
- г) це – комплекс властивостей організму, які дозволяють швидко реагувати на сигнали і виконувати рухи зі значною частотою.

17. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) швидкістю одиночного руху;
- б) швидкісними здібностями;
- в) складною руховою реакцією;
- г) простою руховою реакцією.

18. Число рухів в одиницю часу характеризує:

- а) швидкісну витривалість;
- б) просту рухову реакцію;
- в) ритм рухів;
- г) темп рухів

19. До якого віку розвивається швидкість одиночного руху:

- а) до 9-10 років;
- б) до 13-14 років;
- в) до 15-17 років

20. Прудкість як основна фізична якість людини, ділиться на?

- а) проста рухова реакція;
- б) складна рухова реакція;
- в) реакція вибору;
- г) реакція на об'єкт, що рухається.

21. Латентний час це?

- а) час на відпочинок;
- б) час на виконання певної вправи;
- в) час на реакцію людини;

г) час на рішучість дії.

22. Фізична витривалість це?

- а) здатність людини успішного виконання вправи;
- б) здатність людини інтенсивніше виконувати вправу;
- в) здатність людини виконувати якомога більше рухової діяльності;
- г) здатність людини долати втому.

23. Залежно від задіяності м'язів у роботі, розрізняють три види фізичної втоми. Назвіть яка зайва?

- а) локальна;
- б) регіональна;
- в) загальна;
- г) тотальна.

24. Чи відносять, структуру м'язів, до факторів силової можливості людини.

- а) так;
- б) ні;

25. Які види витривалості ви знаєте?

- а) звичайна;
- б) загальна;
- в) проста;
- г) спеціальна.

26. На які режими роботи поділяється силова витривалість?

- а) концентричний;
- б) ексцентричний;
- в) статичний;
- г) динамічний.

27. Виберіть вірні фактори, що зумовлюють витривалість людини?

- а) структура м'язів;
- б) психологічний та емоційний стан;
- в) продуктивність роботи систем енергозабезпечення;
- г) міжмязова координація.

28. Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам. Вкажіть не правильну відповідь?

- а) бути простими за технікою виконання;
- б) їх не можна виконувати тривалий час;
- в) при їх виконанні повинно активно залучатися більшість скелетних м'язів;
- г) їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження.

29. Яка повинна бути інтенсивність безперервного навантаження ударів в хвилину?

- а) 110-120 уд/хв.;
- б) 120-130 уд/хв.;
- в) 130-140 уд/хв.;
- г) не більше 140 уд/хв.

30. При розвитку силової витривалості дотримуються такі параметри тренувальних навантажень. Виберіть правильні відповіді?

- а) величина опору;
- б) кількість повторень;
- в) тривалість вправи;
- г) об'єм виконаної роботи.

31. Віковою динамікою природнього розвитку витривалості є вік дітей коли її розвиток різко знижується це?

- а) 12-13 років;
- б) 13-14 років;
- в) 14-15 років;
- г) 15-16 років.

32. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку рухової витривалості до роботи великої інтенсивності?

- а) 9-12 років;

- б) 13-14 років;
- в) 15-16 років;
- г) 17-18 років.

33. Суперкомпенсація це?

- а) відновлення організму;
- б) недовідновлення організму;
- в) відновлення з надлишком;
- г) жоден з варіантів не вірний.

34. Абсолютна сила – це:

- а) максимальна сила, яку проявляє людина в будь-якому русі незалежно від маси свого тіла;
- б) сила, що активізується за рахунок вольових зусиль людини;
- в) максимальна сила, що проявляється в статичному режимі роботи м'язів;
- г) максимальна сила, що проявляється в динамічному режимі роботи м'язів.

35. Учні виконують вправу в уступаючому режимі із зупинками і фіксацією суглобних кутів.

Який метод застосовується?

- а) ізометричних зусиль;
- б) динамічних зусиль;
- в) повторних зусиль;
- г) ізокінетичних зусиль.

36. Учні виконують вправи з чергуванням усіх методів розвитку сили для одних і тих груп м'язів по колу. Який метод застосовується?

- а) кругове тренування;
- б) комбінований метод;
- в) пліометричний метод;
- г) ексцентричний метод.

37. Який механізм ресинтезу АТФ забезпечує енергією силову роботу:

- а) гліколітичний;
- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний;
- г) лактатний.

38. До різновидів роботи сили відносять?

- а) утримуюча;
- б) поступлива;
- в) долаюча;
- г) все вище перераховане.

39. Яка із видів силової роботи не існує?

- а) відносна сила;
- б) статична сила;
- в) швидкісна сила;
- г) абсолютна сила.

40. Чи відносять, структуру м'язів, до факторів силової можливості людини.

- а) так;
- б) ні;

41. Який із засобів вдосконалення сили не вимагає матеріально-технічного забезпечення?

- а) вправи з обтяженням масою предметів;
- б) вправи з обтяженням масою власного тіла;
- в) вправи у подоланні опору партнера;
- г) вправи у самоопорі.

42. До вправ із обтяженням масою предметів відносять?

- а) набивні м'ячі;
- б) опір еластичних предметів;
- в) ізометричні вправи;
- г) вправи на тренажерах.

43. Відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається:

- а) швидкістю одиночного руху;

- б) складною руховою реакцією;
- в) простою руховою реакцією;
- г) частотою рухів.

44. Які вам відомі елементарні прояви прудкості?

- а) швидкість простої реакції, швидкість складної реакції, швидкість
- в) одиночного руху, швидкість в локомоціях;
- б) швидкість реакції, швидкість одиночного руху, швидкий початок руху;
- г) частота рухів, темп рухів, ритм рухів, рухова реакція.

45. До якого віку розвивається швидкість бігу:

- а) до 9-10 років;
- б) до 13-14 років;
- в) до 16-18 років

46. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку рухової реакції:

- а) до 13-14 років
- б) після 13-14 років

47. Рухова реакція удосконалюється, якщо використовуються:

- а) повторний метод;
- б) змагальний метод;
- в) ігровий метод;
- г) метод динамічних зусиль

48. Реакція людини на об'єкт, що рухається, це?

- а) здатність людини якомога скоріше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта в умовах дефіциту часу.
- б) здатність людини якомога скоріше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта в умовах дефіциту часу та простору.
- в) здатність людини якомога скоріше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта в умовах дефіциту часу та простору.
- г) здатність людини якомога точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта в умовах дефіциту часу та простору.

49. Який із факторів не відносять до прояву прудкості?

- а) рухливість нервових процесів;
- б) рівень розвитку швидкої та вибухової сили;
- в) інтенсивність вольових зусиль;
- г) температура тіла.

50. Здібність людини до тривалої діяльності, яка визначається ефективністю роботи серцево-судинної і дихальної систем, називається:

- а) загальною витривалістю;
- б) спеціальною витривалістю;
- в) глобальною витривалістю;
- г) кардіореспіраторною витривалістю.