

## 7. Контрольне тестування до практичних занять

**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 см<sup>2</sup> 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) міжм'язова 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. Який метод є основним для розвитку пружкості:**

- а) інтервальний;
- б) повторний

**Контрольне тестування №1 (фізичні якості) 5сем.**

**Варіант №2**

**1. Які види навантаження ви знаєте?**

- а) внутрішнє;
- б) зовнішнє;
- в) загальне;
- г) максимальне;

**2. Суперкомпенсація це?**

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

**3. Які види інтервалів відпочинку розрізняють за тривалістю?**

- а) жорсткий;
- б) пасивний;
- в) відносно повний;
- г) суперкомпенсаторний.

**4. 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.

**5. 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.

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

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

**7. Який механізм ресинтезу АТФ забезпечує енергією силову роботу:**

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

**8. До різновидів роботи сили відносять?**

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

**9. Яка із видів силової роботи не існує?**

- а) відносна сила;
- б) статична сила;
- в) швидкісна сила;

г) абсолютна сила.

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

а) так;

б) ні;

**11. 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.

**12. До вправ із обтяженням масою предметів відносять?**

а) набивні м'ячі;

б) опір еластичних предметів;

в) ізометричні вправи;

г) вправи на тренажерах.

**13. 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.

**14. 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.

**15. До якого віку розвивається швидкість бігу:**

а) до 9-10 років;

б) до 13-14 років;

в) до 16-18 років

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

а) до 13-14 років

б) після 13-14 років

**17. Рухова реакція удосконалюється, якщо використовуються:**

а) повторний метод;

б) змагальний метод;

в) ігровий метод;

г) метод динамічних зусиль

**18. Який метод є основним для розвитку прудкості:**

а) інтервальний;

б) повторний

**19. Комплексний метод – це:**

а) повторення вправи з навантаженням;

б) повторення вправи після роботи з навантаженням;

в) повторення вправи після повного відновлення функціонального стану

**20. Частота руху підвищується, якщо використовується навантаження:**

а) 5-10 %;

б) 15-20%;

в) 25-30%.

**21. 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.

**22. 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.

**23. Для розвитку прудкості ациклічних рухів застосовується інтенсивність?**

а) 70-100%;

б) 60-80%;

в) 70-90%;

г) 80 і більше.

**24. Прогресивний природний розвиток прудкості спостерігається?**

а) 13-12 у дівчат та 15-16 у хлопців;

б) 14-15 у дівчат та 15-16 у хлопців;

в) 11-13 у дівчат та 14-16 у хлопців;

г) 10-12 у дівчат та 13-14 у хлопців;

**25. Яке з наведених понять «здібності до витривалості» є найбільш правильним:**

а) це – здібність протистояти втомі в процесі діяльності;

б) це – здібність виконувати значний обсяг фізичної роботи зі збереженням заданих параметрів рухів;

в) це – генетично обумовлена в розвитку здібність, яка дозволяє людині тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності;

г) це – генетично обумовлена в розвитку здібність, яка забезпечує можливість виконувати різноманітні фізичні навантаження.

**26. 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.

**27. Витривалість до певної рухової діяльності, обраної в якості спортивної спеціалізації чи професійної роботи, називається:**

а) анаеробною витривалістю

б) спеціальною витривалістю;

в) специфічною витривалістю;

г) аеробною витривалістю.

**28. Найбільш інформативним показником аеробної витривалості є:**

а) частота серцевих скорочень;

б) поріг анаеробного обміну (ПАНО);

в) хвилинний об'єм дихання;

г) максимальне споживання кисню (МСК).

**29. При розвитку загальної витривалості інтенсивність виконання вправ повинна бути:**

а) 40-50 %;

б) 51-74 %;

в) 75-85 %;

г) 86-95 %.

**30. Найбільш продуктивна робота для розвитку аеробної витривалості (найбільш інтенсивний ріст МСК) відбувається на частоті серцевих скорочень:**

а) 150-160 уд/хв.-1;

б) 170-180 уд/хв.-1;

в) 185-195 уд/хв.-1;

г) понад 200 уд.хв.-1.

**31. Роботу на витривалість забезпечує наступний механізм енергоутворення:**

а) гліколітичний;

- б) креатинфосфатний;
- в) окислювальний.

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

- а) 9-12 років;
- б) 14-16 років;
- в) 17-18 років;
- г) 19-20 років.

**33. Який метод є головним при розвитку рухової витривалості?**

- а) стандартно-повторної вправи;
- б) динамічних зусиль;
- в) комбінований метод;
- г) кругове тренування.