

7. Контрольні питання до практичних занять
Дидактичне тестування кредит
Віріант 1.

1. Тренування з обтяженнями сприяє та формую: (вказіть не вірну відповідь)

- а) гармонійно формують тіло;
- б) збільшують міцність костей, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах;
- в) є прекрасною формою реабілітації після травм м'язів або суглобів;
- г) не є профілактикою таких захворювань, як остеопороз, артроз, артрит і ін..

2. До вільної ваги обтяження відносяться?

- а) тренажери;
- б) вага власного тіла;
- в) гантелі, гирі, штанги;
- г) додаткова вага обтяження.

3. Антропометричний метод дозволяє:

- а) визначити склад тіла;
- б) виміряти м'язів поперечник;
- в) виміряти жирову масу тіла;
- г) виміряти індекс маси тіла.

4. Фактори які впливають на розвиток силових здібностей?

- а) міжм'язова координація, здатність м'язів до розслаблення;
- б) внутрішньом'язова координація, рухливість в суглобах;
- в) м'язова маса, структура м'язів;
- г) потужність енергоджерел, структура м'язів

5. Особливість тренування на тренажерах?

- а) дають можливість одночасно проробляти декілька груп м'язів;
- б) дозволяють переміщувати обтяження за більш природною траєкторією;
- в) скорочують час тренування;
- г) тренуватися на них значно безпечніше;

6. До компонентів розвитку силових здібностей не відносяться:

- а) обсяг тренувальної роботи;
- б) інтенсивність;
- в) техніка виконання;
- г) вага обтяження.

7. До атлетичного типу будови тіла відноситься:

- а) екоморф;
- б) мезоморф;
- в) ендоморф;

г) типоморф;

8. В організмі жінки жирова маса складає:

- а) 28 %;
- б) 22 %;
- в) 16 %
- г) 34 %

9. Глікемічний індекс продуктів харчування – це:

- а) час на розщеплення;
- б) час на завоювання;
- в) час на виведення з організму;
- г) кількість отримання організмом.

10. В даний час до допінгових засобів відносять препарати: (вказіть не вірну відповідь)

- а) наркотики;
- б) анаболічні стероїди;
- в) діуретини;
- г) алкоголь.

Віріант 2.

1. До засобів розвитку сили відносяться: (вказіть не вірну відповідь)

- а) вправи у подоланні опору еластичних предметів;
- б) помірні бігові вправи;
- в) вправи у подоланні опору партнера;
- г) вправи з комбінованим обтяженням;

2. Профілактичними та реабілітаційними засобами називають?

- а) тренажери;
- б) вага власного тіла;
- в) гантелі, гирі, штанги;
- г) додаткова вага обтяження.

3. Метод каліперометрія дозволяє:

- а) визначити обхватні показники тіла;
- б) визначити склад тіла;
- в) визначити жирову масу тіла;
- г) визначити без жирову масу тіла.

4. Основні принципи побудови занять силової спрямованості:

- а) використання слова, прогресії навантаження;
- б) постійності, наочності;

- в) доступності, пріоритету;
- г) прогресування, негативного повторення.

5. До часового параметру компонентів роботи відноситься:

- а) вага обтяження;
- б) відпочинок;
- в) кількість повторень;
- г) об'єм роботи.

6. Особливість тренування на тренажерах? (вказіть невірну відповідь)

- а) тренуватися на них значно безпечніше;
- б) змінити величину навантаження дуже просто – достатньо переставити фіксатори;
- в) дають можливість виконувати різноманітні вправи з великим вибором кутів навантаження;
- г) на них легше засвоїти техніку вправ.

7. За В. Шелдоном було виділено та описано наступні тип будови тіла:

- а) астанік, ітипічний;
- б) мезоморф, ендоморф;
- в) ектоморф, типоморф;
- г) ендоморф, ати пічний.

8. Скільки фаз ОМЦ враховують у тренувальній діяльності жінок?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 6.

9. Функція білків наступна: (вказіть не вірне твердження)

- а) резервна;
- б) транспортна;
- в) скорочувальна;
- г) енергетична;

10. Прийом стероїдних препаратів може найбільше привести до ураження:

- а) печінки;
- б) статеву систему;
- в) нирки;
- г) серцево-судинна система.