

## Запитання для самоконтролю

1. Які використовуються варіанти тестування фізичної підготовленості спортсменів?
2. Охарактеризуйте елементарні та комплексні форми прояву швидкісних якостей.
3. Як здійснюється контроль за тривалістю реакції і швидкості рухів?
4. Які показники враховуються при контролі за силовими якостями?
5. Які є способи вимірювання сили?
6. Охарактеризуйте дві групи тестів при вимірюванні витривалості.
7. Розкажіть про визначення спеціальної витривалості за допомогою тесту: човниковий біг 180 м.
8. Назвіть тести, за допомогою яких оцінюється спритність.
9. Назвіть тести, за допомогою яких вимірюється гнучкість.
10. Розкажіть про алгоритм визначення функціональної підготовленості спортсменів за допомогою бігового варіанту тесту PWC<sub>170(V)</sub>.
11. За якими компонентами визначається фізичний і фізіологічний стан спортсменів?
12. Охарактеризуйте фізіологічні методи визначення функціональної підготовленості спортсменів.
13. Як визначається поріг анаеробного обміну (ПАНО)?
14. Опишіть методику визначення МСК за допомогою таких методів:
  15. велоергометрії;
  16. степергометрії;
  17. за номограмою П. – О. Астранда.
18. Опишіть визначення алактатної анаеробної потужності за тестом Маргарія.
19. Поясніть сутність і напишіть формули таких критеріїв контролю за фізичним і функціональним станом спортсменів, це: проба Штанге, проба Генчі, індекс Руф'є, функціональна проба за Квергом, індекс