

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ АНКЕТИ

1. Які рухові здібності сприяють успішному оволодінню технікою катання на роликових ковзанах (можливо кілька варіантів відповіді)?

- а) силові здібності;
- б) координаційні здібності;
- в) швидкісні здібності;
- г) гнучкість;
- д) витривалість.

2. Який відсоток часу необхідно відводити на розвиток координаційних здібностей у період навчання техніки бігу на ковзанах?

- а) менше 10%;
- б) 10-20%;
- в) 20-40%;
- г) 40-50%;
- д) більше 50%.

3. Чи відводили ви на розвиток координаційних здібностей ціле заняття?

- а) так;
- б) поєднував(а) розвиток координаційних здібностей із розвитком інших фізичних якостей;
- в) розвиток координаційних здібностей проводжу в підготовчій або заключній частині тренувального заняття (розминка, заминка).

4. Який відсоток часу від загального обсягу необхідно приділяти розвитку координаційних здібностей у групі початкової підготовки?

- а) менше 10-20%;
- б) 20-40%;
- в) 40-50%;
- г) більше 50%.

5. Які вправи-тести для оцінки координаційних здібностей у групі початкової підготовки «на суші» ви використовуєте?

- а) стрибки через бар'єри;
- б) вистрибування вгору з посадки ковзаняра на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги;

- в) стрибки на похилих тумбах у бік у посадці ковзаняра;
- г) човниковий біг 3×10 м.

6. Які вправи-тести для оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей на ковзанах ви використовуєте?

- а) прокат на одній нозі по прямій;
- б) прокат на двох ногах по дузі;
- в) човниковий біг на ковзанах 3×10 м;
- г) вистрибування з посадки ковзаняра в русі.

7. Який відсоток часу від загального обсягу ви відводите у ході занять на вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у підготовчий період підготовки?

- а) менше 10%;
- б) 10-20%;
- в) 20-40%;
- г) 40-50%;
- д) більше 50%.

8. Який відсоток часу від загального обсягу ви відводите у ході занять на вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у змагальний період підготовки?

- а) менше 10%;
- б) 10-20%;
- в) 20-40%;
- г) 40-50%;
- д) більше 50%.

9. Які засоби ви використовуєте для розвитку координаційних здібностей (можливо кілька варіантів відповіді)?

- а) складно-координаційні вправи;
- б) фізичні вправи з елементами новизни;
- в) вправи на спеціальних снарядах (координаційні подушки, драбинка та ін.)
- г) усі відповіді правильні.

10. Які методи ви використовуєте для розвитку координаційних здібностей найчастіше (можливо кілька варіантів відповіді)?

- а) повторний метод;
- б) круговий метод;
- в) ігровий метод;
- г) усі відповіді правильні.