**Фізичні (рухові) якості. Сила і основи методики її виховання**

1. Основні закономірності розвитку фізичних якостей:

А) етапність розвитку;

Б) гетерохронність та нерівномірність;

В) взаємозв’язок рухових якостей;

Г) сенситивні періоди;

Д) перенос рухових якостей;

Е) все вище перераховане.

2. Здатність людини виявляти максимальну силу за найменший час характеризує:

А) абсолютна сила;

Б) відносна сила;

В) особисто-силові здібності;

Г) швидкісно-силові здібності.

3. Які методи розвитку сили варто використовувати на уроці фізичної культури:

А) максимальних зусиль;

Б) повторних зусиль;

В) динамічних зусиль;

Г) колове тренування;

Д) ізометричних зусиль.

4. Укажіть режим, в якому м’язи виявляють силу без зміни своєї довжини?

А) долаючий;

Б) ізометричний;

В) поступливий;

Г) комбінований.

5. Силові вправи підрозділяються на такі групи:

А) статичні вправи;

Б) силові вправи;

В) махові вправи;

Г) динамічні вправи.

6. Для розвитку вибухової сили м’язів ніг кращі умови спостерігаються під час виконання:

А) човникового бігу;

Б) стрибків у довжину;

В) рухливих ігор;

Г) присідання зі штангою.

7. Найсприятливішим (сенситивним) періодом розвитку сили в хлопчиків та юнаків вважається вік:

А) 10-11 років;

Б) 11-12 років;

В) від 13-14 до 17-18 років;

Г) від 17-18 до 19-20 років.

8. При вихованні сили кількість повторень в одному підході від 8 до 12 відноситься до ...

А) малої ваги;

Б) помірно великої ваги;

В) середньої ваги;

Г) біляграничної ваги.

9. Тривалість максимальних напружень (80-90%) при ізометричному методі виховання сили?

А) 1-2с;

Б) 4-6с;

В) 10-15с;

Г) 7-10с.

10. Повторний максимум (ПМ) в одному підході при вихованні сили відноситься до навантаження:

1) 1-2(ПМ) - ...

2) 2-3 (ПМ) - ...

3) 4-7 (ПМ) - ...

4) 8-12 (ПМ) - ...

5) 13-18 (ПМ) - ...

6) 19-25 (ПМ) - ...

7) більше 25 (ПМ) - ...

11. Фізичні якості – це:

А) індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини;

Б) природжені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що повністю проявляється в доцільній руховій діяльності;

В) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності;

Г) комплекс здібностей того, хто займається фізичною культурою і спортом, виражених у конкретних результатах.

12. Рухові (фізичні) здібності – це:

А) уміння швидко і легко освоювати різні за складністю рухові дії;

Б) фізичні якості, властиві людині;

В) індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини;

Г) індивідуальні особливості, що забезпечують доцільну рухову діяльність.

13. Основу рухових здібностей людини складають:

А) психодинамічні задатки;

Б) фізичні якості;

В) рухові уміння;

Г) рухові навички.

14. Рівень розвитку рухових здібностей людини визначається:

А) тестами (контрольними вправами);

Б) індивідуальними спортивними результатами;

В) розрядними нормативами єдиної спортивної класифікації;

Г) індивідуальною реакцією організму на зовнішнє (стандартне) навантаження.

15. Сила – це:

А) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м’язове зусилля»;

Б) здатність людини виявляти м’язові зусилля різної величини за можливо короткий час;

В) здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м’язових зусиль (напруження);

Г) здатність людини виявляти великі м’язові зусилля.

16. Абсолютна сила – це:

А) максимальна сила, що виявляється людиною в якому-небудь русі, незалежно від маси її тіла;

Б) здатність людини долати зовнішній опір;

В) прояв максимального м’язового напруження в статичному режимі роботи м’язів;

Г) сила, що виявляється за рахунок активних вольових зусиль людини.

17. Відносна сила – це:

А) сила, що виявляється людиною в перерахунку на 1 кг власної ваги;

Б) сила, що виявляється однією людиною порівняно з іншою;

В) сила, що припадає на 1 см фізіологічного поперечника м'яза;

Г) сила, що виявляється при виконанні однієї фізичної вправи порівняно з іншою вправою.

18. Найсприятливішим (сенситивним) періодом розвитку сили в дівчаток та дівчат вважається вік:

А) 10-11 років;

Б) від 11-12 до 15-16 років;

В) від 15-16 років до 17-18 років;

Г) 18-19 років.

19. Найзначніші темпи зростання відносної сили різних м'язових груп спостерігаються в:

А) дошкільному віці, особливо в дітей 5-6 років;

Б) молодшому шкільному віці, особливо в дітей від 9 до 11 років;

В) у середньому шкільному віці (12-15 років);

Г) у старшому шкільному віці (16-18 років).

20. При використанні силових вправ величину обтяжування дозують кількістю можливих повторень в одному підході, що позначається терміном:

А) повторний максимум (ПМ);

Б) силовий індекс (СІ);

В) вагосиловий показник (ВСП);

Г) об’єм силового навантаження.

21. Укажіть, якій вазі обтяження відповідає максимальна кількість повторень вправ силової спрямованості в одному підході від 4 до 7:

А) граничному;

Б) біляграничному;

В) великому;

Г) малому.

22. Перерахуйте чинники, що впливають на прояв силових здібностей:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

Д) ...

23. Укажіть основні завдання розвитку силових здібностей:

А) ...

Б) ...

В) ...

24. Дайте (знайдіть в третій колонці) правильне визначення кожному терміну (поняттю) і запишіть номер відповіді (визначення) в першу графу таблиці.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер відповіді (визначення) | Термін (поняття) | Визначення |
|  | Сила | 1. Неграничне напруження м’язів, що виявляється з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються із значною швидкістю, але не досягають, як правило, граничної величини. |
|  | Силові здібності | 2. Здатність точно диференціювати м’язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м’язів. |
|  | Швидкісно-силові здібності | 3. Комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». |
|  | Силова витривалість | 4. Здібність м’язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їх напруження. |
|  | Вибухова сила | 5. Здатність протистояти стомленню, що викликається відносно тривалими м’язовими напруженнями значної величини. |
|  | Стартова сила | 6. Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м’язових зусиль (напруження). |
|  | Прискорююча сила | 7. Здатність людини в процесі виконання рухової дії досягати максимальних показників сили за можливо короткий час. |
|  | Силова спритність | 8. Здатність м’язів до швидкості нарощування робочого зусилля в умовах їх скорочення. |

25. Заповніть таблицю.

|  |  |
| --- | --- |
| Засоби виховання силових здібностей | |
| Основні засоби | Додаткові засоби |
| 1) ... | 1) ... |
| 2) ... | 2) ... |
| 3) ... | 3) ... |
| 4) ... | 4) ... |

26. Перерахуйте контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку сили у фізичному вихованні і спорті:

А) ...

Б) ...

В) ...

Г) ...

27. Перерахуйте основні завдання розвитку сили:

А) ...

Б) ...

В) ...

28. Виконання силових вправ з великим обтяженням зумовлюють:

А) збільшення об’єму м’язів;

Б) підвищення рівня функціональних можливостей організму;

В) зміцнення опорно-рухового апарату;

Г) швидке зростання абсолютної сили.

29. Результатом виконання силових вправ з невеликим обтяженням та граничною кількістю повторень є...

А) швидке зростання абсолютної сили;

Б) підвищення ваги власного тіла;

В) підвищення фізіологічного поперечного перерізу м’язів;

Г) підвищення небезпечності перенапруження.

30. В якій частині уроку вирішуються завдання розвитку сили?

А) В кінці заключної частини уроку фізичної культури;

Б) на початку уроку;

В) на початку основної частини;

Г) на протязі усього уроку.

31. При розробці комплексу вправ для збільшення м’язової маси рекомендується;

А) повністю проробити одну групу м’язів і тільки тоді переходити до вправ на іншу групу м’язів;

Б) почергове серійне виконання вправ, які спрямовані на роботу різних м’язових груп;

В) використовувати вправи з відносно невеликим обтяженням і більшою кількістю повторень;

Г) планувати більшу кількість підходів і зменшити кількість повторень в одному підході.