

Тестові питання з навчальної дисципліни
«Основи методики занять аквафітнесом»

1. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

- А. Загальної витривалості;
- Б. Спеціальної витривалості;
- В. Гнучкості;
- Г. Швидкості.

2. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:

- А. Визначення кількості рухів(локомоцій);
- Б. Визначення кількості кроків;
- В. Визначення енергетичних витрат;
- Г. Визначення рухової активності.

3. Основна частина заняття триває:

- А. 15 – 20 хвилин;
- Б. 20 – 25 хвилин;
- В. 20 – 30 хвилин;
- Г. 25 – 30 хвилин.

4. Під час силових тренувань на оздоровчих фітнес заняттях підходить вага, що складає:

- А. 35% від максимальної;
- Б. 40% від максимальної;
- В. 45% від максимальної;
- Г. 50% від максимальної.

5. При виконанні вправ стретчингу потрібно дотримуватися наступного методичного правила:

- А. Рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглобів;
- Б. Потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;
- В. Виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- Г. Виконувати рухи з мінімальною амплітудою.
6. Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці:
- А. Збереження і зміцнення здоров'я;
- Б. Підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
- В. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
- Г. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.
7. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:
- А. Витривалості;
- Б. Швидкого, різкого старту;
- В. Силкових здібностей;
- Г. Координації.
8. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають в тому, щоб:
- А. Сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;
- Б. Сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;
- В. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;
- Г. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.
9. Терміновий тренувальний ефект це:

А. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку;

Б. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після заняття або через декілька днів);

В. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять

10. При високій температурі повітря фізична працездатність:

- не змінюється
- зменшується
- збільшується

11. Чим зумовлений розвиток рухових якостей у чоловіків і жінок

- зростом і вагою
- об'ємом м'язів
- концентрацією статевих гормонів
- всі відповіді вірні
- властивостями нервової системи

12. Основні зміни з віком, що відбуваються у м'язах

- гіпертрофія
- дисплазія
- атрофія
- гіперплазія

13. До якого з ефектів занять ФК відноситься загартовування?

- кумулятивний
- терміновий
- неспецифічний
- відставлений
- специфічний

14. Яка ЧСС дорослої молодшої людини є максимальною для занять оздоровчою фізичною культурою?

- 140-160
- 160-180
- 180-185
- 120-140

15. Яка фізична якість добре розвинута у зрілому та похилому віці

- спитність
- швидкість
- гнучкість
- загальна витривалість

16. Чи можливе зменшення ударного об'єму при максимальних фізичних навантаженнях?

- так
- ні

17. Які зміни у харчовому раціоні можна зробити під час тренувань при низькій температурі повітря? (вибрати усі правильні відповіді)

- зменшити у раціоні кількість жирів
- збільшити у раціоні кількість солі
- збільшити у раціоні кількість жирів
- збільшити кількість білків

18. Циклічні аеробні вправи – це вправи, де...:

- відбувається повторення просторово-часових характеристик руху, а енергія для скорочення м'язів утворюється за рахунок гліколітичної системи;
- спостерігаються різні просторово-часові характеристики руху, а енергія для скорочення м'язів утворюється за рахунок фосфагенної системи;
- відбувається повторення просторово-часових характеристик руху, а енергія для скорочення м'язів утворюється за рахунок окисно-відновної системи;
- спостерігаються різні просторово-часові характеристики руху, а енергія для скорочення м'язів утворюється за рахунок окисно-відновної системи;

19. Яке значення має загальна частина розминки:

- налагодження терморегуляції;
- зростання збудливості усіх нервових центрів (моторних, сенсорних, вегетативних);
- збільшення температури м'язів (до 380С)
- всі відповіді вірні
- активація O₂-транспортної системи;

20. Скільки максимум часу має тривати розминка:

- 20 хв
- 40 хв
- 10 хв
- 30 хв

21. Яка фізична якість розвивається найкраще:

- сила
- спритність
- витривалість
- гнучкість
- швидкість

22. Як називається здатність організму до тривалої роботи без зниження працездатності:

- загальна витривалість
- фізична працездатність
- тренованість
- фізична підготовленість

23. Розвиток витривалості у дітей обмежується недостатнім розвитком:

- опорно-рухового апарату
- дихальної системи
- нервової системи

24. Причиною збільшення м'язової сили у хлопців-підлітків є:

- андрогени
- фізичне навантаження
- естрогени
- тестостерон

25. Чому перистий м'яз розвиває більшу силу, ніж м'яз такої ж довжини і маси, але з паралельно розташованими волокнами? Тому що:

- анатомічний поперечник перистого м'яза більший
- фізіологічний поперечник перистого м'яза більший
- анатомічний і фізіологічний поперечник перистого м'яза більший
- анатомічний і фізіологічний поперечник м'яза з паралельно розташованими волокнами однаковий