

Контрольні питання по темі: «Характеристика витривалості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку витривалості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток спеціальної та загальної витривалості».

1. У сучасному суспільстві усебічний фізичний розвиток усіх груп населення, досягнення фізичної досконалості - це соціальна мета фізичного виховання. Що є основним засобом фізичного виховання?
2. Умови життя - це матеріальні та нематеріальні фактори, що впливають на спосіб життя. Що є основним фактором ризику в способі життя людей?
3. Що відноситься до основних фізичних якостей?
4. Яка фізична якість переважно розвивається при виконанні наступних вправ: оздоровча ходьба і біг, кросовий біг до 2-х км, тривалий біг 15-20 хвилин?
5. Як орієнтовно можна визначити рівень фізичного навантаження у спортсменів, якщо пульс дорівнює 180 ударів в хвилину?
6. Під час оздоровчого тренування з метою підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи величина ЧСС повинна бути не нижче
7. Напишіть які пульсові зони ви знаєте. Запишіть який пульс у відсотках% від максимального навантаження, відповідає кожній зоні.
8. Напишіть формулу для визначення максимальної ЧСС. Потім введіть в формулу свої індивідуальні параметри. Розрахуйте і запишіть ЧСС в пульсових зонах відповідно.
9. При будь-яких фізичних навантаженнях рекомендується дихати певним способом. Як рекомендується дихати при тривалому навантаженні високої інтенсивності?
10. Яку форму самостійних занять фізичними вправами слід вибрати для розвитку витривалості?
11. Найбільш поширені засоби самостійних занять це:
12. Зростання тренуваності супроводжується
13. Основним засобом розвитку витривалості є:
14. Як виконується контроль за впливом фізичних навантажень на організм під час тренування?
15. Тимчасове зниження працездатності прийнято називати ...
16. Що є основним джерелом енергії для організму?
17. Рухова активність студентів за кількістю кроків на добу в середньому повинна знаходитися в межах ...
18. Об'єктивними та інформаційними критеріями Оцінки фізичного навантаження є показники
19. Оцінка фізичного стану людини - це
20. Витривалість - це здатність організму
21. Продовжить фразу. Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у вигляді
22. Навантаження під час тренування для розвитку фізичних якостей доцільно планувати в певному порядку. Подумайте і виберіть схему?
23. Продовжить фразу. Стероїдні гормони регулюють такі фундаментальні процеси життя багатоклітинного організму, як зростання, диференціювання, розмноження, адаптація, поведінка. До стероїдних гормонів відноситься:
24. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні відбувається неодноразово. Яка з біоенергетичних систем адаптується швидше за інших під час тренування?
25. Біохімічні зміни після тренування розвиваються не одночасно. Яка з біоенергетичних систем відновлюється швидше інших після тренування?