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

1. Продовжите фразу. Фізичне якість гнучкість - це здатність організму:
2. Продовжите фразу. Фізичне якість гнучкості обумовлено вродженими особливостями організму, а саме
3. Продовжить фразу. Під пасивною гнучкістю розуміють:
4. Продовжите фразу. Активна гнучкість в порівнянні з пасивною гнучкістю розвивається:
5. Яка з фізичних якостей, при надмірному його розвитку негативно впливає на гнучкість? 6. Вибери кілька варіантів відповіді! Фізичним якістю людини не є:
7. Дайте визначення. Постава - це:
8. Продовжить фразу. Нормально сформований хребет має 4 фізіологічних кривизни, а саме:
9. Вибери кілька варіантів відповіді! Внаслідок неправильної постави виникає:
10. Продовжить фразу. Зв'язок інтенсивності фізичних вправ і частоти серцевих скорочень:
11. Продовжить фразу. Провідна система забезпечення цілісності організму:
12. Продовжить фразу. Наслідки гіподинамії:
13. Продовжить фразу. Максимальне споживання кисню - це ...
14. Продовжить фразу. Структурна основа м'язів:
15. Які ви знаєте види м'язів людини?
16. Яка з м'язів є Головною м'язом вдиху?
17. Продовжить фразу. Компонентами, що входять в структуру контролю за фізичним навантаженням, є:
18. Дайте визначення. Стретчинг - ЦЕ ВПРАВИ ....
19. Продовжить фразу. Людям з функціональними порушеннями постави показані вправи:
20. Продовжить фразу. Масаж і самомасаж сприяють:
21. Вибери кілька варіантів відповіді! Продовжить фразу. Основними фізіологічними особливостями тренованого организму є:
22. Вибери кілька варіантів відповіді! Продовжить фразу. Причинами перетренированности є:
23. Яка з перерахованих систем організму відчуває найменше напруження під час фізичного навантаження?
24. Продовжить фразу. В організмі людини вуглеводи виконують, в тому числі таку біологічну функцію:
25. Вибери кілька варіантів відповіді! Продовжить фразу. Вплив занять фізичними вправами на серцево-судинну систему полягає в: