

**Контрольні питання по темі: «Основні поняття і принципи спортивного тренування. Методика роботи і способи використання гімнастичного обладнання та тренажерів»**

1. Продовжить фразу. Спортивна тренування - це:
2. Виберіть 4 правильних відповіді! Щоб забезпечити прогресивний наростання функціональних можливостей організму людини і закріплення їх на підвищеному рівні необхідно .... Назвіть основні принципи спортивного тренування?
3. Вибери 4 правильних відповіді !! Результатом адаптації організму, яка відбувається під впливом систематичних вправ, є підвищення його працездатності. Які зміни відбуваються в організмі людини під впливом спортивного тренування?
4. Назвіть найважливіше фізичне якість спортсмена, що визначає загальний рівень його працездатності?
5. Втома не є патологічним станом, воно свідчить про наближення зсуві в метаболізмі. Яку функцію виконує Втома в організмі людини?
6. Вид гормону, що виділяється під час бігу і надає заспокійливу дію на організм?
7. При напруженій м'язовій діяльності концентрація одних гормонів підвищується, інших (їх меншість) - знижується. Знижується концентрація?
8. Стероїдні гормони регулюють такі фундаментальні процеси життя багатоклітинного організму, як зростання, диференціювання, розмноження, адаптація, поведінка. До стероїдних гормонів відноситься:
9. Вибери 3 правильні відповіді. Продовжить фразу. В ході м'язового скорочення під впливом нервових імпульсів в м'язі протікають наступні процеси ....
10. Відновлення глікогену в м'язах - одна з необхідних умов оптимального пост навантажувального відновлення. Скільки часу займає відбудовний період?
11. Виберіть 3 правильні відповіді. Структурною одиницею м'язи є м'язове волокно. Розрізняють такі типи м'язових волокон: червоні, повільно скорочуються, (ST, slow twitch fibers) і білі, швидко скорочуються (FT, fast twitch fibers). Визначте які процеси характерні для червоних, повільно скорочуються волокон?
12. Виберіть 4 правильних відповіді. Структурною одиницею м'язи є м'язове волокно. Розрізняють такі типи м'язових волокон: червоні, повільно скорочуються, (ST, slow twitch fibers) і білі, швидко скорочуються (FT, fast twitch fibers). Визначте які процеси характерні для білих, що швидко скорочуються волокон?
13. Виберіть 2 правильних відповіді. Для розвитку силових якостей в даний час використовуються два методу тренувань. Назвіть їх?
14. Продовжить фразу. Біохімічної основою фізичного якості Витривалість в процесі тривалої роботи є потенційні можливості .....
15. Продовжить фразу. М'язи, які створюють спільне зусилля, при виконанні руху, називаються ....
16. Що відбувається з температурою тіла при виконанні фізичного навантаження?
17. Який м'яз для біцепса є антагоністом?
18. Продовжить фразу. Залежність інтенсивності Фізичних вправ і Частоти Серцевих Скорочень (ЧСС) ....
19. Продовжить фразу. Максимальне споживання Кисню (МПК) це ....
20. Продовжить фразу. Продовжить фразу. Компонентами, що входять в структуру контролю за фізичним навантаженням, є ....
21. Вибери 3 правильні відповіді! Продовжить фразу. Основними фізіологічними особливостями тренуваного організму є .....
22. Вибери 3 правильні відповіді! Продовжить фразу. Причинами перетренованості організму є ....
23. Вибери 3 правильні відповіді! Вплив занять фізичними вправами на серцево-судинну систему полягає в .....
24. Що є основним джерелом енергії для організму?
25. Що таке спортивне стомлення?