

Контрольні питання по темі «Основні фізичні якості та їх вплив на організм людини. Використання загальнорозвиваючих вправ, як засіб розвитку основних фізичних якостей»

1. Що відноситься до основних фізичних якостей?
2. Вибери 2 правильних варіанти відповіді. Вкажіть формулу для визначення максимальної ЧСС:
3. Які пульсові зони ви знаєте? Який пульс у відсотках% від максимального навантаження, відповідає кожній зоні?
4. Продовжить фразу. Фізичне якість - Витривалість - це здатність організму
5. Продовжить фразу. Фізичне якість - Сила - це здатність організму
6. Продовжить фразу. Фізичне якість - Швидкість - це здатність організму:
7. Продовжить фразу. Фізичне якість - Гнучкість - це здатність організму:
8. Продовжить фразу. Фізичне якість - Спритність - це здатність людини
9. Продовжить фразу. Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у вигляді
10. Навантаження під час тренування для розвитку фізичних якостей доцільно планувати в певному порядку. Подумайте і виберіть схему?
11. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні відбувається неодноразово. Яка з біоенергетичних систем адаптується швидше за інших під час тренування?
12. Біохімічні зміни після тренування розвиваються не одночасно. Яка з біоенергетичних систем відновлюється швидше інших після тренування?
13. Втома виконує захисну функцію, оберігаючи організм від надмірного функціонального виснаження. Суб'єктивно відчувається загальна і місцева втоми. Від чого залежать причини появи втоми?
14. Продовжить фразу. Універсальним джерелом енергії в організмі є
15. Які процеси протікають в м'язі під час м'язового скорочення під впливом нервових імпульсів?
16. Який відсоток від загальної маси тіла людини становить маса скелетних м'язів?
17. Продовжить фразу. Одним з основних понять біологічних основ фізичної культури є гомеостаз. Гомеостаз це
18. Продовжить фразу. До об'єктивних критеріях самоконтролю можна віднести:
19. Продовжить фразу. Позитивний вплив фізичних вправ на розвиток функціональних можливостей організму буде залежати від:
20. Відновлення глікогену в м'язах - одна з необхідних умов оптимального пост навантажувального відновлення. Скільки часу займає відбудовний період?
21. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності. З якими процесами в організмі це пов'язано?
22. При напруженій м'язовій діяльності концентрація одних гормонів підвищується, інших (їх меншість) - знижується. Знижується концентрація?
23. терморегуляторного центром організму людини є?
24. Адаптація організму до м'язової діяльності носить фазний характер. Виділяють два етапи адаптації в залежності від характеру і часу реалізації пристосувальних змін в організмі. Назвіть їх?
25. Структурною одиницею м'язи є м'язове волокно. Розрізняють 2 типи м'язових волокон. Назвіть їх?