

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

1. Продовжить фразу. Фізичне якість - Спритність - це здатність людини
2. Що необхідно враховувати при оцінці спритності?
3. Що становить фізіологічні і психофізичні основи спритності?
4. Продовжить фразу. Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у вигляді
5. Які фізичні вправи найкращі для розвитку спритності?
6. Навантаження під час тренування для розвитку фізичних якостей доцільно планувати в певному порядку. Подумайте і виберіть схему?
7. Які з перерахованих видів здібностей не є координаційними?
8. Що не характерно для повільно- скорочувальних м'язових волокон (ПМВ)?
9. Продовжить фразу. Стероїдні гормони регулюють такі фундаментальні процеси життя багатоклітинного організму, як зростання, диференціювання, розмноження, адаптація, поведінка. До стероїдних гормонів відноситься:
10. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні відбувається неодноразово. Яка з біоенергетичних систем адаптується швидше за інших під час тренування?
11. Біохімічні зміни після тренування розвиваються не одночасно. Яка з біоенергетичних систем відновлюється швидше інших після тренування?
12. Продовжить фразу. Аеробні та анаеробні біоенергетичні процеси помітно різняться за значеннями потужності. Максимальна потужність аеробного процесу досягається в вправах, гранична тривалість яких не менше
13. Стомлення 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. Продовжить фразу. Аеробні та анаеробні біоенергетичні процеси помітно різняться за значеннями потужності. Максимальна швидкість алактатного анаеробного процесу досягається при виконанні вправ, гранична тривалість яких близько
16. М'язи, здатні виробляти силу в процесі подовження. Як називають такий режим м'язового скорочення?
17. Фізичні вправи діляться по зонах відносної потужності, які відрізняються фізіологічними характеристиками (граничної тривалістю, споживанням кисню, кисневим боргом, вентиляції легень і кровообігу, біохімічних зрушень). Який зоні потужності належить біг на 200 м?
18. Продовжить фразу. Аеробні та анаеробні біоенергетичні процеси помітно різняться за значеннями потужності. Максимальна швидкість гліколітичного анаеробного процесу досягається при виконанні вправ, гранична тривалість яких близько
19. Яка загальна кількість м'язів в тілі людини?
20. Продовжить фразу. При складанні комплексів вправ для збільшення м'язової маси рекомендується
21. Які процеси протікають в м'язі під час м'язового скорочення під впливом нервових імпульсів?
22. Яка з цих здібностей не відноситься до групи координаційних?
23. Продовжить фразу. Одним з основних понять біологічних основ фізичної культури є гомеостаз. Гомеостаз це
24. Який відсоток від загальної маси тіла людини становить маса скелетних м'язів?
25. Як називається клітини крові, транспортують кисень від альвеол легень до тканин і вуглекислий газ від тканин до легень?

