

Контрольні питання за темою: «Характеристика швидкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку швидкості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток швидкості рухів».

1. Продовжить фразу. Фізичне якість - Швидкість - це здатність організму:
2. Дайте визначення. Різновиди прояв швидкості ...
3. Дайте визначення. Фактори, що впливають на швидкість ...
4. Які із запропонованих засобів невідповідний для розвитку швидкості в ускладнених умовах?
5. Які із запропонованих засобів невідповідний для розвитку швидкості в полегшених умовах?
6. Продовжить фразу. До об'єктивних критеріях самоконтролю можна віднести:
7. Продовжить фразу. Позитивний вплив фізичних вправ на розвиток функціональних можливостей організму буде залежати від:
8. Який метод нарощування м'язової маси найкращий?
9. Вид гормону, що виділяється під час бігу і надає заспокійливу дію на організм?
10. Якими не повинні бути вправи, на яких базується тренування для поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем?
11. Відновлення глікогену в м'язах - одна з необхідних умов оптимального пост навантажувального відновлення. Скільки часу займає відбудовний період?
12. Основне значення для біохімічної оцінки фізичних вправ має їх потужність. Який зоні потужності відповідає гранична тривалість роботи не більше 5 хв.?
13. Основне значення для біохімічної оцінки фізичних вправ має їх потужність. Який зоні потужності відповідає біг на 15 км і більше, спортивна ходьба на 10 км і більше, кроси, лижні гонки на 50 км, понад довгій дистанції в легкій атлетиці, плаванні, велоспорті?
14. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за частотою серцевих скорочень. Якою буде ЧСС при навантаженні помірної інтенсивності, якщо тренується 25 років?
15. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності. З якими процесами в організмі це пов'язано?
16. Продовжить фразу. Найбільш поширеним методом вдосконалення швидкісно-силових здібностей є ...
17. Характерною особливістю вправ субмаксимальної зони потужності є можливість виникнення «мертвої точки» по ходу їх виконання. Дайте визначення поняття "Мертва точка"?
18. Продовжить фразу. Головна роль у розподілі поживних речовин серед інших тканин і в інтеграції проміжного обміну належить ...
19. Продовжить фразу. Виснаження глікогену - основна причина втоми в бігу на:
20. Продовжить фразу. Виснаження креатинфосфату - основна причина втоми в бігу на:
21. При напруженій м'язовій діяльності концентрація одних гормонів підвищується, інших (їх меншість) - знижується. Знижується концентрація?
22. терморегуляторного центром організму людини є?
23. У результаті фізичних тренувань спостерігається гіпертрофія м'язів. У волокнах якого типу спостерігається максимальна гіпертрофія?
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?