

Контрольні питання по темі: «Характеристика сили, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку сили. Оволодіння та удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах».

1. Продовжить фразу. Фізичне якість Сила - це здатність організму
2. Продовжить фразу. Основними засобами розвитку силових здібностей є вправи
3. В залежності від режиму м'язового скорочення розрізняють певні форми м'язового скорочення. Назвіть їх
4. Ефективність тренування залежить від правильного вибору методики. Люди з різними типами статури по-різному реагують на одну і ту ж систему тренування. Розрізняють три типи, які називаються соматотипом. Назвіть їх!
5. Які вправи включаються в розминку майже у всіх видах спорту?
6. Продовжить фразу. Загально-розвиваючі вправи, як правило, застосовуються для:
7. Вкажіть серед перерахованих коштів розвитку сили вправи з вагою власного тіла:
8. М'язи, які створюють спільне зусилля, при виконанні руху, називаються
9. Яка повинна бути частота пульсу під час середнього навантаження?
10. Що таке спортивне стомлення?
11. Що відбувається з температурою тіла при виконанні фізичного навантаження?
12. З волокон якого кольору складається м'яз?
13. У зоні максимальної потужності робота виконується в основному за рахунок:
14. Продовжить фразу. Фізичним якістю не є:
15. Продовжить фразу. При недостатній фізичному навантаженні її слід підвищувати, в першу чергу за рахунок
16. Продовжить фразу. У забезпеченні організму енергією перше місце займають:
17. Короткі або середні періоди роботи, що чергуються з періодами відпочинку або зниженої активності характерні для якого виду тренування?
18. Яке з фізичних якостей визначає максимальна частота згинання рук в упорі лежачи за 30 секунд?
19. Що є результатом виконання силових вправ с невеликим обтяженням і граничною кількістю повторень?
20. Гіподинамія - це
21. Продовжить фразу. М'язи, здатні виробляти силу в процесі зменшення (долає процес роботи м'язів). Назвіть режим скорочення відповідно
22. Продовжить фразу. М'язи, здатні виробляти силу в процесі подовження (поступається процес роботи м'язів). Назвіть режим скорочення відповідно
24. Як змінюються ЧСС частота серцевих скорочень і величина максимального кров'яного тиску під час виконання фізичних вправ?
25. Яка величина ЧСС частоти серцевих скорочень, при якій настає поріг анаеробного обміну у нетренованих людей?