Общая и специальная физическая подготовка в процессе физического воспитания.

1. Укажите количество элементов в структуре подготовленности спортсменов:

1. 5 элементов.
2. 3 элемента;
3. 3 элемента;
4. 4 элемента;

Правильный ответ: 4 элемента;

2. Освоение двигательных умений и навыков проходит прежде всего в процессе:

1. Технической подготовке;
2. Все ответы верны.
3. Тактической подготовке;
4. Силовой подготовке;

Правильный ответ: Технической подготовке;

3. Под абсолютной силой понимают:

1. Суммарную силу всех мышечных групп, участвующих в данном движении;
2. Силу отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении;
3. Все ответы верны.
4. Суммарную силу всех мышечных групп участвующих в совокупности движений;

Правильный ответ: Суммарную силу всех мышечных групп, участвующих в данном движении;

4. Укажите, чем характеризуется процесс восстановления:

1. Устранение изменений и нарушений в системах нейрогуморальной регулировки;
2. Выведением продуктов распада из мест их возникновения;
3. Выведением продуктов распада из организма;
4. Всеми указанными процессами.

Правильный ответ: Всеми указанными процессами.

5. Оценка соотношения результатов выполнения упражнений и затрат на их достижение относится:

1. Все ответы верны.
2. К биоэнергетическим факторам;
3. К факторам функциональной и биохимической экономизации;
4. К физиолого-биохимическим, или функциональным факторам;

Правильный ответ: К факторам функциональной и биохимической экономизации;

6. Укажите назначение процесса мышечной релаксации:

1. Длительное расслабление мышц;
2. Достижение увеличения мышечной силы;
3. Уменьшить напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу.
4. Предоставление отдыха мышечной группе;

Правильный ответ: Предоставление отдыха мышечной группе;

7. Движения и действия, составляющие основу техники конкретного вида спорта получили название:

1. Базовые движения.
2. Компенсаторные движения;
3. Подготовительные движения;
4. Дополнительные движения;

Правильный ответ: Базовые движения.

8. Под сложной реакцией понимают:

1. Выбор конкретного движения и реакции на движущийся объект;
2. Двигательное действие, при котором задействованы разные группы мышц;
3. Наличие ответа заранее известным движением на заранее известный сигнал;
4. Двигательное действие, в котором задействованы разные конечности.

Правильный ответ: Выбор конкретного движения и реакции на движущийся объект;

9. Приобретение общей выносливости относится к задачам:

1. Специальным видам спорта.
2. Избранным видам спорта;
3. Общей физической подготовки;
4. Специальной физической подготовки;

Правильный ответ: Общей физической подготовки;

10. Развитие способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений относится:

1. К подготовке на выносливость.
2. К силовой подготовке;
3. К двигательной подготовке;
4. К скоростной подготовке;

Правильный ответ: К силовой подготовке;

11. Укажите количество методов воспитания силы:

1. 9 методов;
2. 4 метода;
3. 3 метода.
4. 2 метода;

Правильный ответ: 4 метода;

12. К методам физического воспитания относятся:

1. Общепедагогические;
2. Специальные спортивные;
3. Общевоспитательные;
4. Общепедагогические и специальные.

Правильный ответ: Общепедагогические и специальные.

13. К задачам методов развития физических качеств прежде всего относится:

1. Все ответы верны.
2. Развитие координационных способностей;
3. Нормирование и регулирование нагрузки;
4. Овладение двигательными навыками;

Правильный ответ: Нормирование и регулирование нагрузки;

14. Укажите количество видов режимов мышечной деятельности:

1. 2 режима;
2. 5 режимов;
3. 4 режима.
4. 3 режима;

Правильный ответ: 3 режима;

15. Наличие возможностей у человека, которые пределяют его готовность к оптимальному управлению регулировки двигательного действия получили название:

1. Координационные способности;
2. Силовые способности;
3. Скоростные способности;
4. Физиологические способности.

Правильный ответ: Координационные способности;