Общая и специальная физическая подготовка в процессе физического воспитания

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

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

Правильный ответ: К факторам функциональной и биохимической экономизации

2. Укажите назначение процесса мышечной релаксации:

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

Правильный ответ: Уменьшить напряжения мышечных волокон, составляющих мышц

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

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

Правильный ответ: К силовой подготовке

4. Укажите количество видов режимов мышечной деятельности:

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

Правильный ответ: 3 режима

5. К методам физического воспитания относятся:

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

Правильный ответ: Общепедагогические и специальные

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

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

Правильный ответ: Координационные способности

7. Укажите количество элементов в структуре подготовленности спортсменов:

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

Правильный ответ: 4 элемента

8. Приобретение общей выносливости относится к задачам:

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

Правильный ответ: Общей физической подготовки

9. Под абсолютной силой понимают:

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

Правильный ответ: Все ответы верны

10. Укажите, чем характеризуется процесс восстановления:

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

Правильный ответ: Всеми указанными процессами

11. Укажите количество методов воспитания силы:

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

Правильный ответ: 9 методов

12. Под сложной реакцией понимают:

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

Правильный ответ: Выбор конкретного движения и реакции на движущийся объект