



Методы тренировочного процесса.дпо

- 1) Метод тренировочного процесса это:
- 2) Выберите метод наиболее подходящий для похудения
- 3) Какой вариант выполнения упражнений пойдет при наборе массы:
- 4) Какой вариант выполнения упражнений пойдет при увеличении силы:
- 5) Тренировки, в которых происходит чередование силовых упражнений и кардиоупражнений - это:
- 6) Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами - это:
- 7) Когда один подход состоит из двух или более подходов разных упражнений. Иными словами, если вы делаете один подход одного упражнения, а затем, тут же без отдыха, один подход другого упражнения - это:
- 8) Узловая структурная единица тренировочного процесса это:
- 9) Метод который одинаково хорошо подходит для любых целей: набор массы, рельеф или похудение.
- 10) К каким методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология и сочетание с другими методами.

