



Физическая культура.(5) СПО

- 1 Физиологической основой принципа ... является суперкомпенсация
- 2 Физическое упражнение в отличие от трудового двигательного действия ...
- 3 ... подготовка – обучение основам техники двигательных действий, выполняемых в соревнованиях и на учебно-тренировочных занятиях
- 4 Под двигательным ... понимают такую степень владения техникой движения, когда необходима повышенная концентрация внимания на составные операции, при этом способы решения двигательной задачи отличаются нестабильностью
- 5 ... – такая степень владения техникой движения, при которой управление движениями происходит автоматизировано и отличается высокой надежностью
- 6 Направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности – это ... подготовка
- 7 Под процессом совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленного на всестороннее физическое развитие человека понимают ... подготовку
- 8 В теле человека насчитывается около ... мышц
- 9 Абсолютная сила мышц человека ...
- 10 ... режим – режим, когда при мышечном напряжении длина мышцы увеличивается
- 11 Наиболее эффективный режим работы мышц – ...
- 12 По методу ... усилий, выполнение упражнений организуется таким образом, чтобы занимающийся смог подтянуться 1–3 раза в одном подходе, при условии, что он способен самостоятельно подтянуться как минимум 2–3 раза





- 13 По методу ... усилий, подтягивания в одном подходе выполняются до «отказа», если занимающийся имеет максимальный индивидуальный показатель 10–15 подтягиваний и более, то следует применять отягощение весом 30–70 % от максимального
- 14 Если занимающийся легко выполняет 10–15 подтягиваний, то можно говорить о методе ... усилий, в котором следует применять отягощения до 30 % от максимального, в одном подходе использовать 10–15 повторений, максимально быстрый темп, всего выполнять 3–6 подходов
- 15 ... – это препараты, введение в организм которых сопровождается усилением процессов тканевого обмена и лучшим усвоением мышцами белков
- 16 ... определяется количеством движений в единицу времени
- 17 Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений ...
- 18 Бег с максимальной скоростью выполняется ... метров
- 19 Для овладения гладким спринтерским бегом (по дистанции) используется бег ...
- 20 Для развития физических качеств, необходимых при старте используется прыжок ...
- 21 Разница между активной и пассивной гибкостью – ...
- 22 Неверно, что ... можно восстановить путем регулярных тренировок после длительного перерыва в занятиях физическими упражнениями
- 23 ... способ измерения гибкости предполагает наличие потенциометрического датчика в угломере, что дает возможность графической регистрации изменений угловых градусов в виде гониограммы
- 24 На этапе ... решаются задачи развития подвижности применительно к конкретной спортивной двигательной деятельности
- 25 Эффектность тренировки, направленной на развитие гибкости, можно значительно повысить, применяя биомеханическую стимуляцию (БМ-стимуляцию), предложенную ...
- 26 Рекомендуемое время вибрационного воздействия в одном занятии для биомеханической стимуляции (БМ-стимуляции) – до ... минут





- (27) ... метод тренировки проводится при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 145–175 уд/мин, продолжительностью от 10 до 60–90 минут, упражнение выполняется равномерно без ускорений и остановок
- (28) ... метод тренировки в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца, небезопасен для организма
- (29) При ... методе тренировки во время выполнения упражнения чередуются отрезки с переменной скоростью, частота сердечных сокращений (ЧСС) к концу интенсивного отрезка – 170–175 уд/мин., а к концу малоинтенсивного – 140–145 уд/мин.
- (30) ... – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни
- (31) Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить ...
- (32) ... – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
- (33) Первые Олимпийские игры современности состоялись в Афинах 5–15 апреля ...
- (34) ... – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий

