

Инструкция

На выполнение данного задания у Вас один день! Работы, присланные после 30 апреля, не оцениваются! Прочитайте внимательно вопросы и выберите один ответ из предложенных

Оценка «отлично» - 18-20 верных ответов

Оценка «хорошо» - 14-17 верных ответов

Оценка «удовлетворительно» -10-13 верных ответов

«неудовлетворительно» - 9 и менее верных ответов

Варианты выполнения: 1 – начертить по шаблону бланк ответов (столбец 1 - № вопроса, столбец 2 - № ответа) на **одной** странице и заполнить от руки; 2 – в документе Word или PDF создать таблицу и указать номер вопроса в колонке 1 и цифру ответа в колонке 2. Другие варианты не рассматриваются!

№ ?	Вопрос
1	<p><i>Общим механизмом развития всех физических качеств в процессе индивидуальной жизни является:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. гуморальный механизм2. врожденный механизм3. механизм временной связи4. механизм обратной связи
2	<p><i>Перенос физических качеств – это</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. взаимоотрицательные влияния развития одних физических качеств на другие2. явление большего или меньшего проявления данного физического качества в другом движении3. не возможность влияния развития любых двигательных действий на прирост всех физических качеств4. возвращение их к исходному уровню в результате обратного развития морфологических и функциональных резервов организма
3	<p><i>Динамометрия это:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. кривая, отражающая мышечное сокращение2. метод измерения силы, развиваемой мышцей или группой мышц3. метод регистрации тонуса мышц4. метод графической регистрации силы и скорости сокращения мышц

4	<p><i>Центрально-нервные факторы, определяющие силу мышечного сокращения это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. согласование активности вовлекаемых в сокращение мышечных групп И внутримышечная координация 2. межмышечная координация И согласование активности вовлекаемых в сокращение мышечных групп 3. регуляция частоты импульсации α-мотонейронов И регуляция числа активных ДЕ, 4. синхронизация активности различных ДЕ во времени И межмышечная координация
5	<p><i>К периферическим факторам, определяющим силу мышечного сокращения не относятся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сократительные свойства мышцы и текущее функциональное состояние 2. поперечник мышцы и плечо рычага действия мышечной силы 3. соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в мышце 4. согласование активности вовлекаемых в сокращение мышечных групп
6	<p><i>Что такое саркоплазматическая гипертрофия? Увеличение</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. размера несократительной части мышцы 2. объёма и массы органа, клеток под влиянием различных факторов 3. количества и объёма миофибрилл 4. органа обусловлено усиленным развитием жировой ткани
7	<p><i>Какой метод развития силы дает возможность регуляции и оптимального поддержания заданной силы и адаптирует мышцу к максимальным силовым напряжениям?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод максимальных усилий. 2. Метод повторных усилий. 3. Изометрический метод. 4. Уступающий метод.

8	<p><i>Для взрывной силы не характерно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. зависимость - чем больше проявляемая сила, тем меньше скорость его выполнения 2. малая зависимость от максимальной произвольной изометрической силы 3. дискоординация двигательных и вегетативных функций 4. сила и скорость движения находятся в обратной зависимости
9	<p><i>Статическая выносливость это:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способность нервных центров и работающих мышц поддерживать непрерывную активность в анаэробных условиях 2. переносимость нервной системы и двигательного аппарата состояния недостаточного поступления O₂ 3. устойчивость нервных центров к высокому темпу активности зависит от быстрого восстановления АТФ за счет КрФ и реакции гликолиза
10	<p><i>Показатель, характеризующий быстроту (быстродействие) к качеству, не определяется</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. временем одиночного движения 2. временем двигательной реакции 3. частотой одинаковых движений в единицу времени 4. частотой нагруженных движений
11	<p><i>Пассивная гибкость:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. проявляется в амплитуде движений за счет мышц, обеспечивающих движения в суставе 2. способность выполнять движения с максимальной амплитудой движений 3. проявляется в повышении амплитуды движений за счет внешних сил
12	<p><i>Комплексной формой проявления быстроты считают:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реакцию на движущийся объект, 2. Скорость однократного движения, 3. Скрытое время реакции в сочетании со скоростью движения, 4. Максимальный темп движений.

13	<p><i>При тренировке общей выносливости отмечают:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. уменьшение венозного возврата крови, 2. эритропению, 3. увеличение концентрации молочной кислоты в крови при работе, 4. спортивную гипотонию.
14	<p><i>Устойчивость ЦНС и сенсорных систем к «рваному» режиму работы, сохранению координации при постоянном раздражении вестибулярного аппарата, характерна для:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. силовой выносливости, 2. скоростной выносливости, 3. выносливости в ситуационных видах спорта, 4. выносливости к вращательным нагрузкам.
15	<p><i>Фартлек, как метод тренировки используется для развития:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. гибкости; 2. ловкости; 3. выносливости; 4. силы.
16	<p><i>Минимальный прирост величины максимального потребления кислорода в процессе многолетней спортивной подготовки наблюдается на:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. этапе начальной подготовки; 2. этапе спортивного совершенствования; 3. этапе высшего спортивного мастерства; 4. этапе прекращения занятий спортом.
17	<p><i>Утрата физических качеств – это</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. не возможность влияния развития любых двигательных действий на прирост всех физических качеств 6. возвращение их к исходному уровню в результате обратного развития морфологических и функциональных резервов организма 7. взаимоотрицательные влияния развития одних физических качеств на другие 8. явление большего или меньшего проявления данного физического качества в другом движении

18	<p><i>В наименьшей степени проявление быстроты зависит от:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. лабильности нервных и мышечных клеток,2. подвижности нервных процессов,3. состояния кардиореспираторной системы,4. композиции мышечных волокон.
19	<p><i>Кривая, отражающая мышечное сокращение это:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Динамометрия2. Динамография3. Механограммой4. Механометрия
20	<p><i>Что такое миофибриллярная гипертрофия? Это увеличение</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. саркоплазматического пространства мышечного волокна2. объёма и массы органа, клеток под влиянием различных факторов3. непосредственно сократительного аппарата мышечных волокон4. органа обусловлено усиленным развитием жировой ткани
21	<p><i>Все ли ответы на представленные вопросы были в Вашем конспекте?</i></p>