

Двигательные способности человека

1. Что такое выносливость?
2. Какой вид выносливости связан с максимальной интенсивностью работы?
 - А) Общая
 - Б) Силовая
 - В) Скоростная
3. Соотнесите виды специальной выносливости с их описанием:
 - 1) Скоростная А) Способность сохранять точность движений при утомлении
 - 2) Силовая Б) Способность выполнять длительную силовую работу
 - 3) Координационная В) Удержание высокой скорости в течение короткого времени
4. Какие системы организма определяют уровень общей выносливости?
5. Что является основным источником энергии при аэробной выносливости?
 - А) Глюкоза
 - Б) АТФ и КТФ
 - В) Жиры и углеводы
6. Какой метод развития выносливости предусматривает выполнение упражнений с дозированными интервалами отдыха?
 - А) Игровой
 - Б) Интервальный
 - В) Равномерный
7. Соотнесите методы тренировки с их характеристикой:
 - 1) Равномерный А) Варьирование нагрузки в процессе выполнения упражнения
 - 2) Переменный Б) Чередование нагрузки и отдыха
 - 3) Интервальный В) Непрерывная работа с постоянной скоростью
8. В каком диапазоне интенсивности бега развивается общая выносливость?
 - А) 30-50% от максимальной
 - Б) 60-80% от максимальной
 - В) 85-98% от максимальной
9. Какой метод тренировки наиболее эффективен для развития скоростной выносливости?
10. Какой тип выносливости характерен для лыжников на длинные дистанции?
11. Что такое гибкость?

12. Какой метод развития гибкости предполагает выполнение упражнений сериями с интервалами отдыха?

- А) Метод биомеханической стимуляции
- Б) Повторный метод
- В) Метод координационной тренировки

13. Какие виды гибкости существуют?

14. От чего зависит уровень развития гибкости?

15. В каком возрасте гибкость развивается наиболее интенсивно?

16. Какой вид гибкости определяется амплитудой движений за счет сокращения мышц?

- А) Пассивная
- Б) Динамическая
- В) Активная

17. Соотнесите виды гибкости с их определением:

- | | |
|-----------------|---|
| 1) Активная | А) Достижение амплитуды за счет внешних сил. |
| 2) Пассивная | Б) Проявление гибкости в фиксированной позе. |
| 3) Динамическая | В) Проявление гибкости в движении. |
| 4) Статическая | Г) Достижение амплитуды движений за счет сокращения мышц. |

18. В каком диапазоне температуры воздуха гибкость наиболее высокая?

- А) 5-10°C
- Б) 15-20°C
- В) 20-30°C

19. Какие мышцы более эластичны, способствуя лучшей гибкости?

20. Соотнесите факторы и их влияние на гибкость:

- | | |
|-------------------|---|
| 1) Утреннее время | А) Гибкость ниже, чем днем. |
| 2) Теплый воздух | Б) Гибкость выше. |
| 3) Разминка | В) Уменьшает активную, но увеличивает пассивную гибкость. |
| 4) Утомление | Г) Улучшает подвижность суставов. |

21. Что такое координационные способности?

22. Какие три группы координационных способностей выделяют?

23. В каком возрасте координация развивается быстрее всего?

24. Соотнесите группы координационных способностей с их характеристиками:

- 1) Соизмерение параметров движений А) Зависит от чувства пространства, времени, усилия.
2) Поддержание равновесия
3) Двигательная расслабленность Б) Связана с управлением мышечным напряжением.
В) Определяется устойчивостью позы и балансировкой движений.

25. Какие факторы влияют на уровень координации?

26. Какой фактор НЕ влияет на координацию?

А) Скоростные способности

Б) Питание

В) Двигательный опыт

27. Вычеркните лишнее из списка компонентов координации:

А) Ориентирование в пространстве

Б) Вестибулярная устойчивость

В) Сила мышц

28. Какой критерий НЕ используется для оценки координационных способностей?

А) Время освоения нового движения

Б) Баланс скорости и силы

В) Точность выполнения движений

29. Какой метод развития координации включает выполнение упражнений в необычных условиях (например, в темноте)?

30. Что такое сила?

31. Какие основные виды силовых способностей существуют?

32. Какой режим работы мышц характерен для статической нагрузки?

А) Преодолевающий

Б) Уступающий

В) Удерживающий

33. Соотнесите режимы работы мышц с их примерами:

1) Преодолевающий А) Удержание гантелей в фиксированной позиции

2) Уступающий Б) Опускание штанги

3) Удерживающий В) Жим штанги вверх

34. Какие факторы влияют на развитие силы?

35. Что такое относительная сила?

36. Какой метод тренировки НЕ используется для развития силовых способностей?

А) Изометрический

Б) Динамический

В) Медитативный

37. Какой вид силовых способностей характерен для боксёров и спринтеров?

А) Взрывная сила

Б) Изометрическая сила

В) Абсолютная сила

38. Соотнесите типы силовых способностей с их характеристиками:

1) Абсолютная сила

А) Способность проявлять силу в кратчайшее время

2) Относительная сила

Б) Сила в пересчёте на вес тела

3) Взрывная сила

В) Максимальная сила независимо от массы тела

39. Какой метод тренировки силы включает упражнения с использованием внешнего сопротивления, изменяющегося автоматически?

40. Как называется способность человека сохранять мышечные усилия в течение длительного времени?

41. Какой фактор определяет возможность поднятия больших весов за счёт удобного рычага?

42. Какой метод развития силы предполагает использование прыжков с возвышения с мгновенным отталкиванием?

43. Что такое скоростные способности?

44. Какой температурный диапазон наиболее благоприятен для проявления скоростных способностей?

А) +10°C

Б) +16°C

В) +20-22°C

45. Какие виды скоростных способностей существуют?

46. В каком возрасте наиболее благоприятно развитие быстроты?

47. Какой вид двигательной реакции относится к сложным?

А) Реакция на стартовый выстрел

Б) Реакция на движущийся объект

В) Реакция на тактильный сигнал

48. Соотнесите виды элементарных скоростных способностей с их примерами:

1) Быстрота реакции

А) Удар по мячу в футболе

2) Скорость одиночного движения

Б) Частота шагов в беге

3) Быстрота старта

В) Реакция на свисток судьи

4) Максимальный темп движений

Г) Рывок с места в спринте

49. Какие факторы влияют на развитие скоростных способностей?
50. Какой фактор в основном влияет на развитие взрывной скорости?
51. Какой метод тренировки применяется для развития реакции выбора?