**Самостоятельная работа №12**

**по учебной дисциплине Теории спорта**

**тема: «Выносливость в тренировочном процессе»**

Выполнил студент (ка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы\_\_\_\_\_

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Выносливость измеряется:**  
а) временем, в течение которого человек способен поддерживать заданную скорость и темп выполнения упражнения  
б) расстоянием, которое пробегает спортсмен  
в) минутным потреблением кислорода  
г) частотой сердечных сокращений  
  
**2. Для развития выносливости в циклических видах спорта необходимо использовать физические упражнения, отвечающие следующим факторам:**  
а) интенсивность (скорость) передвижения  
б) продолжительность упражнения  
в) число повторений упражнения и интервалы отдыха  
г) всем вышеперечисленным  
  
**3. Эффективность оздоровительного воздействия ходьбы отражают показатели:**  
а) время ходьбы  
б) скорость ходьбы  
в) пройденное расстояние  
г) время, скорость и расстояние ходьбы  
  
**4. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**  
а) способствуют повышению резервных возможностей организма  
б) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям  
в) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма  
г) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода  
  
**5. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей:**  
а) горячую температуру  
б) теплую температуру  
в) температуру тела  
г) прохладную температуру  
  
**6. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья  
б) величиной их воздействия на организм  
в) временем и количеством повторений двигательных действий  
г) напряжением определенных мышечных групп

**7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**  
а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий  
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей  
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения  
г)частотой сердечных сокращений  
**8. Способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление – это …**  
а) силовая выносливость  
б) специальная выносливость  
в) общая выносливость  
г) статическая выносливость  
  
**9. Вид спорта – это…**  
а) конкретное предметное соревновательное упражнение  
б) специализированная соревновательная деятельность, в которой 2 и больше соперников стремятся победить друг друга   
в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникнуть в суть явлений физического воспитания  
г) исторически сложившийся вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая  
  
**10. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:**  
а) структурной сложности двигательных действий  
б) требований конкретного вида спорта к проявлению двигательных способностей  
в) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности  
г) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, выполняемой соревновательной работы

11. **Система подготовки спортсмена – это…**  
а) социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений  
б) показатель спортивного мастерства  
в) специфическая двигательная активность человека во время соревнований  
г) процесс использования знаний, средств, методов, позволяющий воздействовать на готовность к соревнованиям   
  
**12. Спортивная подготовка – это…**  
а) специфическая двигательная активность, осуществляемая в условиях соревновательной деятельности   
б) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах  
в) спортивная практика в сфере массового спорта  
г) разнообразные виды выполнения физических упражнений  
  
**13. Спортивная тренировка – это…**  
а) повторное выполнение спортивного упражнения достижения высокого результата  
б) педагогический процесс, включающий обучение физическим упражнениям, развитие его физических и психических способностей  
в) собственно соревновательная деятельность  
г) организация деятельности по совершенствованию человека в сфере спорта  
  
**14. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются:**  
а) восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры)

б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси  
в) физические упражнения  
г) мобилизующие, корригирующие средства   
  
**15. Принципы спортивной тренировки представляют собой:**  
а) регламентирующие положения, важные педагогические правила, рекомендации к построению тренировочного процесса  
б) способы применения основных средств спортивной тренировки в подготовке спортсмена  
в) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсмена  
г) способ реализации цели и задач спортивной тренировки  
  
**16. Основными разделами (сторонами) спортивной тренировки являются:**  
а) физическая подготовка  
б) теоретическая подготовка

в) техническая, тактическая и психическая подготовка  
г) все вышеперечисленные  
  
**17. Соревновательный метод спортивной тренировки относится …**

а) к общепедагогическим методам  
б) к специфическим (практическим) методам упражнения  
в) к наглядным методам  
в) к словесным методам  
  
1**8. Специально-подготовительные упражнения подразделяются на:**  
а) собственно-подготовительные  
б) подводящие и развивающие  
в) соревновательные  
г) игровые