**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