Прашања ТМСТ

1. Според општите кинематички карактеристики како се делат движењата?
2. Кои се внатрешни или ендогени фактори?
3. Кои се егзогени фактори ?
4. Каков процес е селекцијата во спортот?
5. Колку етапи има за селектирање на спортистите?
6. Во која фаза на учењето се применува демонстрирање?
7. Во која фаза на учењето се применува синтетичка метода?
8. Како се изведуваат вежбите во кружна метода на тренирање?
9. Која е основната функција на тренингот во натпреварувачки период?
10. Што се подразбира под техничка подготовка ?
11. Низ кои три фази поминува процесот на учење на моторни навики?
12. Што се подразбира под тактичка подготовка ?
13. Кои се основни компоненти на тренираноста?
14. Кога се користи загравањето како активност?
15. Кои се оснивни хранливи материи кои се внесуваат преку храна?
16. Колку грама е дневната потреба на протеини кај спортисти?
17. Кои се едноставни шеќери?
18. Како се делат сложените шеќери?
19. Кои масти се неопходни за организмот?
20. Во која храна се наоѓаат мастите?
21. Колку % од телесната тежина на човекот е вода?
22. Колкава количина на вода треба да се внесува дневно?
23. За кој минерал се зголемува потребата после големи напори?
24. Кој минерал се наоѓа во готварската сол?
25. Каде се наоѓа витамин Д, и за што е неопходен ?
26. Кој витамин е неопходен за синтеза на протеините ?
27. Колки кило калории просечно внесиваат спортистите во текот на спортските активности?
28. Што се подразбира под допинг?
29. Кои се дозволени се дозволени супстанци и постапки кои делуваат за зголемување на способностите кај спортистот?
30. Кои се забранети методи-допинг?
31. Кои се забранети супстанци-допинг?
32. Што е спортска масажа ?
33. Кај кои мускули се применува техниката на масажа валкање?
34. Кога се користи самомасажата?
35. Што се подразбира под визичка подготовка?
36. Како се дефинира релативната сила?
37. Кои се три методи за зголемување на силата?
38. Колку повторувања не треба да се надминат кога се изведуваат вежби за сила?
39. Кои се акциони фактори на сила?
40. Што се подразбира под поимот брзина на моторна реакција?
41. Колку извесува времето на визуелна моторна реакција кај тренирани лица?
42. Како резултат на што се јавува основната брзина?
43. Како се дели издржливоста според физиолошките карактеристики ?
44. Кои се најважни фактори кои имаат влијание врз аплитудата на движењето?
45. Што се подразбира под координација?
46. Макромолекуларните соединенија иаградени од аминокиселини ги нарекуваме:
47. Колку проценти од телесната тежина на човекот ја сочинува водата :
48. Во која група на движења спаѓаат движењата што ги прави голманот во ракомет, за време на натпревар:
49. Пливањето во техника краул, спаѓа во групата на:
50. Моторна активност (движење) што е свесно насочена кон позитивна трансформација на човековите способности од една иницијална во друга финална состојба се нарекува:
51. Принципот на очигледност произлегува од групата на :
52. Должината на подлактицата е параметар од:
53. Факторот едукација е еден од факторите на :
54. Колку изнесува процентот на влијание на вродените
55. Фартлег методата е дел од:
56. Кога треба да се постигне оптималната спортска форма кај спортистите :
57. Фазите: генерализација,концетрација и автоматизација го сочинуваат процесот на:
58. Одреден биомеханички облик на движење во одредена спортска гранка во теоријата на спортот се нарекува:
59. Со зголемување на интензитетот на вежбањето, времетраењето на тренингот:
60. Должината (времетраењето) на загревањето на врвните спортисти во споредба со почетниците е :
61. Кој од наведените витамини е липосолубилен:
62. Кога зборуваме за изометриско мускулно напрегање пред се мислиме на:
63. Најнизок степен на еластичност во текот на денот се забележува
64. Која метода е најпогодна за развој на брзината и брзинската издржливост:
65. Кога зборуваме за ускладеност (усогласеност, поврзаност) на движењата, тогаш зборуваме за:
66. Издржај во згиб на вратило е вежба која се користи за развој на:
67. Реакција на предмет кој се движи и реакција по избор се карактеристики за:
68. Трчањето на патеки не подолги од 60 метри со максимална брзина се смета за :
69. Интензитет, должина и фреквенција на тренингот се основни компоненти на:
70. Во која група на движења спаѓаат спортските игри :
71. Во која група на принципи спаѓа принципот на истрајност:
72. Која е основната задача на минералот железо (Fe) кој се наоѓа во црвените крвни зрнца (еритроцити)
73. Недостаток на справи, реквизити, опрема за тренирање и др. спаѓа во групата на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ фактори од кои зависи постигнувањето на спортски резултати:
74. Рамнотежата во движење уште ја нарекуваме и
75. Колку трае во просек тренирањето во првата подготвителна етапа:
76. Како се нарекува комбинираното користење на аналитичката и синтетичката метода:
77. За какво оптоварување станува збор ако бројот на можните повторувања во една серија изнесува 1 повторување:
78. Колку серии на повторување на вежбите се препорачуваат при тренинг насочен кон зголемување на мускулна маса :
79. Како се нарекува способноста на човекот да одржи стабилна положба на телото кај различни движења и положби?
80. За каков вид на рамнотежа станува збор во гимнастиката при изведување на вага (сите видови на ваги):
81. Што подразбираме под поимот брзина на моторна реакциа
82. Што се подразбира под поимот тактичка подготовка:
83. Кое е препорачливото времетраење на активниот одмор во преодниот период:
84. Кога може да се користи масажата:
85. Како треба да се зголемува интензитетот на тренингот за да се избегне претренираноста:
86. Во која положба се изведува самомасирањето на нозете:
87. Наброј ги четирите основни вида на замор:
88. Наброј ги методите на телесно вежбање:
89. Дефинирај ја еластичноста како моторичко својство:
90. Наведи најмалку три параметри од морфолошката димензија волумен и маса на телото:
91. Кој минерал го внесуваме во организмот преку исхраната кога конзумираме готварска сол?
92. За што е неопходен витаминот Д во организмот?
93. Слободна активност на човекот преку која се потврдува себеси се нарекува:
94. Ритмично повторување на исти циклуси на движење претставуваат :
95. Процес на пренесување на знаењето, вештините и навиките на други лица под раководство на определени луѓе се нарекува:
96. Принципот на сестрана подготовка на организмот произлегува од групата на :
97. Телесната висина како параметар спаѓа во групата на:
98. Особините на личноста на човекот кои овозможуваат: прием, пренос и преработка на информации што се остваруваат со контакт помеѓу личноста и околината спаѓаат во:
99. Процесот кој е насочен кон избор на индивидуи кои поседуваат оптимални морфолошки, психички и физички предиспозиции за постигнување на врвни спортски резултати се нарекува:
100. Методот на демонстрирање или покажување е дел од:
101. Разликата помеѓу апсолутната снага и телесната тежина уште ја нарекуваме и како:
102. Релативната снага се зголемува со :
103. Кој е бројот на повторување на вежбите за снага во една серија, кои давааат најдобри резултати и во зголемување на мускулната маса :
104. Способноста да се употреби максимална енергија во едно единствено движење се вика:
105. Кога зборуваме за изотонично мускулно напрегање пред се мислиме на :
106. Вежбите за подобрување на брзината како моторичко својство се изведуваат со:
107. Според времетраење на напорот брзинската издржливост ја карактеризира активност со максимален интензитет со времетраење од:
108. Најнизок степен на еластичност се забележува на возраст од:
109. Координација, точност и економичност се мерки за:
110. За некого велиме дека има рамнотежа ако:
111. Самомасажата на нозете се изведува во положба на :
112. Масажата се избегнува кога постои:
113. За да се избегне претренираноста нивото на интензитетот на тренингот треба да се постигне:
114. Која е основната функција на тренингот во натпреварувачкиот период:
115. Преодниот период на тренирање преставува период на:
116. Како се нарекуваат движењата во спортот за чие остварување е потребно вклучување на помалку од една третина од мускулната маса на телото?
117. Според општите кинематички карактеристики на движењата во спортот наведи во која група на стереотипни движења спаѓа фрлањето на ѓуле:
118. Наброј ги супстанците кои можат да ги користат спортистите со зависно ограничување:
119. Во која метода на спортско тренирање спаѓа варијантата ,, ситуационен тренинг ,,
120. Во кој дел од тренингот се препорачува учење на нова техника:
121. Кои методи го сочинуваат методот на практично вежбање:
122. За какво оптоварување станува збор доколку бројот на можните повторувања во една серија изнесува од 19 до 25
123. Наброј ги акционите фактори на снагата:
124. Како ја нарекуваме способноста на човекот да изведува движења за најкусо време во дадени услови?
125. Колку изнесува времето на реакција на звучен сигнал кај високо тренирани спортисти:
126. Кои се трите основните елементи или облици на брзината:
127. Како ја делиме издржливоста според физиолошките карактеристики:
128. На кои два начина ја мериме издржливоста?
129. Каква може да биде масажата (наведи):
130. За каков зафат во масажата станува збор доколку по површината на мускулот се удира со отворена шака?
131. Во која група на движења спаѓаат спортските игри, боречките спортови и тенисот:
132. Наброј најмалку три методи на спортско тренирање
133. наброј ги групите на принципи во спортскиот тренинг:
134. Кои принципи спаѓаат во групата на психолошки принципи?
135. Наведи најмалку три параметри од лонгитудиналната димензионалност на скелетот: