

ПРАШАЊА ТМСТ ИНТЕРНА МАТУРА

1. Кога се започнува со тренингот ?
2. Кои активност се користат за развој на брзинската издржливост ?
3. Кошарката како спорт спаѓа во групата на:
4. Движењата кои се карактеризираат по тоа што имаат свој почеток и крај се нарекуваат:
5. Функционалната состојба на организмот при што физичките односно моторичките способности се добро развиени се нарекува:
6. Кожен набор на грбот е параметар од :
7. Кои фактори ја карактеризираат општата интелигенција :
8. Кои се методи на спортско тренирање :
9. Во завршниот дел од втората подготвителна етапа спортистот треба :
10. Оптимални морфолошки карактеристики и високо ниво на моторички способности на спортистот се компоненти (составен дел) на:
11. Под “ техника “ во спортот подразбираме:
12. Со зголемување на интензитетот на вежбањето, времетраењето на тренингот:
13. Кај кои спортисти должината (времетраењето) на загревањето е најголемо :
14. Кога од положба на лежење го подигнуваме горниот дел на трупот (нозете се фиксирани), која група на мускули јакнеме
15. Статичкото мускулно напрегање уште го викаме и:
16. Во кој период од денот се забележува најнизок степен на еластичност ?
17. Аналитичка, синтетичка и комплексна метода се методи на:
18. Со изведување на склекови на разбој (од положба на упор) кој вид на сила подобруваме?
19. Трчањето на патеки од 100 до 400 метри со максимална брзина се смета за :
20. Интензитет, должина и фреквенција на тренингот се основни компоненти на:
21. Наведи една ациклична атлетска дисциплина:
22. Наведи една метода за зголемување на силата
23. Наведи еден пример од внатрешни или едногоени фактори од кои зависи успехот на спортистите
24. Како се нарекуваат педагошките установи во кои децата се насочуваат кон одредени спортски активности?
25. Наброј најмалку три морфолошки димензии
26. Која метода е најпогодна за развој на општата и специјалната издржливост:
27. За какво оптоварување станува збор ако бројот на можните повторувања во една серија изнесува над 25 повторувања:
28. Од каков карактер можат да бидат тополошките фактори на снагата :
29. Наведи барем еден основен елемент или облик на брзина :
30. Што се смета за чиста брзина :
31. Каде се изучува спортската тактика :
32. Според физиолошките карактеристики издржливоста се дели на :
33. Кој минерал го внесуваме во организмот преку исхраната кога конзумираме готварска сол?

34. За што е неопходен витаминот Д во организмот?
35. Слободна активност на човекот преку која се потврдува себеси се нарекува
36. Ритмично повторување на исти циклуси на движење претставува
37. Процес на пренесување на знаењето, вештините и навиките на други лица под раководство на определени луѓе се нарекува:
38. Принципот на сестрана подготовка на организмот произлегува од групата на :
39. Телесната висина како параметар спаѓа во групата на
40. Особините на личноста на човекот кои овозможуваат: прием, пренос и преработка на информации што се остваруваат со контакт помеѓу личноста и околината спаѓаат во:
41. Процесот кој е насочен кон избор на индивидуи кои поседуваат оптимални морфолошки, психички и физички предиспозиции за постигнување на врвни спортски резултати се нарекува:
42. Методот на демонстрирање или покажување е дел од:
43. Разликата помеѓу апсолутната снага и телесната тежина уште ја нарекуваме и како:
44. Релативната снага се зголемува со :
45. Кој е бројот на повторување на вежбите за снага во една серија, кои даваат најдобри резултати и во зголемување на мускулната маса :
46. Способноста да се употреби максимална енергија во едно единствено движење се вика:
47. Кога зборуваме за изотонично мускулно напрегање пред се мислиме на :
48. Вежбите за подобрување на брзината како моторичко својство се изведуваат со:
49. Според времетраење на напорот брзинската издржливост ја карактеризира активност со максимален интензитет со времетраење од:
50. Најнизок степен на еластичност се забележува на возраст од:
51. Координација, точност и економичност се мерки за:
52. За некого велиме дека има рамнотежа ако:
53. Самомасажата на нозете се изведува во положба на :
54. Масажата се избегнува кога постои:
55. За да се избегне претренираноста нивото на интензитетот на тренингот треба да се постигне:
56. Која е основната функција на тренингот во натпреварувачкиот период:
57. Преодниот период на тренирање претставува период на
58. Како се нарекуваат движењата во спортот за чие остварување е потребно вклучување на помалку од една третина од мускулната маса на телото?
59. Според општите кинематички карактеристики на движењата во спортот наведи во која група на стереотипни движења спаѓа фрлањето на ѓуле:
60. Наброј ги супстанците кои можат да ги користат спортистите со зависно ограничување:
61. Во која метода на спортско тренирање спаѓа варијантата „ ситуационен тренинг „
62. Во кој дел од тренингот се препорачува учење на нова техника:

63. Кои методи го сочинуваат методот на практично вежбање:

64. За какво оптоварување станува збор доколку бројот на можните повторувања во една серија изнесува од 19 до 25
65. Наброј ги акционите фактори на снагата:
66. Како ја нарекуваме способноста на човекот да изведува движења за најкусо време во дадени услови?
67. Колку изнесува времето на реакција на звучен сигнал кај високо тренирани спортисти:
68. Кои се трите основните елементи или облици на брзината:
69. Како ја делиме издржливоста според физиолошките карактеристики:
70. На кои два начина ја мериме издржливоста
71. Каква може да биде масажата (наведи):
72. За каков зафат во масажата станува збор доколку по површината на мускулот се удира со отворена шака?
73. Во која група на движења спаѓаат спортските игри, боречките спортови и тенисот:
74. Наброј најмалку три методи на спортско тренирање
75. наброј ги групите на принципи во спортскиот тренинг:
76. Кои принципи спаѓаат во групата на психолошки принципи?
77. Наведи најмалку три параметри од лонгитудиналната димензионалност на скелетот:
78. Како се нарекува способноста на човекот да одржи стабилна положба на телото кај различни движења и положби?
79. Каква рамнотежа постои:
80. Што содржи балистичката метода за подобрување на еластичноста
81. За каков вид на моторна реакција станува збор во дуелите со топка во спортски
82. Како треба да се зголемува интензитетот на тренингот за да се избегне претренираноста:
83. Во која положба се изведува самомасирањето на нозете:
84. Наброј ги четирите основни вида на замор:
85. Наведи најмалку три параметри од лонгитудиналната димензионалност на телото:
86. Прилагодување на организмот да поднесе напор се постигнува преку:
87. „Игра,, како поим во физичката култура означува
88. Стереотипните движења во спортот претставуваат :
89. Телесната висина како параметар спаѓа во групата на:
90. Мерење на поткожно масно ткиво се врши со мерниот инструмент:
91. Селекцијата претставува процес на
92. Методот на вербално комуницирање уште се нарекува и :
93. Релативната снага претставува:
94. За која од следниве дисциплини карактеристична е експлозивната снага :
95. Кој е бројот на повторување на вежбите за снага во една серија, кои даваат најдобри резултати и во зголемување на мускулната маса :
96. Статичката снага ја искажуваме кога сакаме :

97. Вежби со времетраење од 30 сек изведени со максимален интензитет се користат за развој и усовршување на:
98. Кој е најкраткиот период на вежбање потребен за подобрување на еластичноста кај спортистите:
99. Кои се мерки на снаодливост како моторичко својство:
100. За каков тип на моторна реакција станува збор, ако насоченоста на вниманието е кон светлосен сигнал
101. Самомасажата на нозете се изведува во положба на :
102. Во случаи кога постои оштетување или инфекција на кожата тогаш масажата во тој дел:
103. Одржување на порано стекнатата спортска форма е основна улога на тренинзите во:
104. Кој вид на замор се појавува кај играчите на шах:
105. Во кој период на тренирање се користат активниот одмор и разонода:
106. Наведи еден пример на циклично движење:
107. 22. Наброј ги методите за подобрување на еластичноста како моторичко својство:
108. Наведи еден пример од надворешните или егзогените фактори на успех кај спортистите.
109. Која е најпозната варијанта на тренирање во натпреварувачката метода?
110. За која метода карактеристична е играта на трчање односно играта во природа?
111. Со која метода фартлег методата има најголема сличност?
112. Кое е поголемо оптоварување од субмаксималното (по интензитет)
113. Колку станици можат да се постават во еден круг кај кружната метода на тренирање?
114. Од што зависи намалувањето на латентното време на моторна реакција?
115. Каква е брзината на моторна реакција на почетниците во однос на тренираните спортисти
116. На кој начин се усовршува тактиката?
117. На колку начини ја мериме издржливоста?
118. Кои средства ги употребуваме при изведување на влажна масажа?
119. Наведи најмалку три зафати во спортската масажа?
120. Која метода е најприменувана во бодибилдингот?
121. Наброј најмалку две методи на спортско тренирање
122. Наброј ги основните групи на принципи на спортскиот тренинг?
123. Наведи најмалку три параметри од трансверзалната димензионалност на скелетот?
124. Како се нарекува брзината која се јавува како резултат на повеќе мускулни контракции?
125. Која метода е најприменлива за развој на општата издржливост?