***Вопросы к лекционному материалу:***

1. **Общая физическая подготовка – это?**

**Общая физическая подготовка** — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. **Специальная физическая подготовка – это?**

**Специальная физическая подготовка** — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

1. **Физические упражнения – это?**

**Физические упражнения** — это двигательные действия, по форме и

содержанию соответствующие задачам физического воспитания.

1. **На какие части разделяют учебно-тренировочное занятие?**

При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

1. **Как определяют степень напряженности функциональных систем при нагрузке?**

Для определения степени напряженности функциональных систем при нагрузке используются показатели интенсивности (мощность и напряженность мышечной работы), которые характеризуют реакцию организма на заданную работу. Наиболее информативным показателем интенсивности нагрузки (особенно в циклических видах спорта) является частота сердечных сокращений (ЧСС).