

Тест начат Воскресенье, 5 февраля 2023, 02:20

Состояние Завершены

Завершен Воскресенье, 5 февраля 2023, 02:25

Прошло времени 4 мин. 35 сек.

Баллы 29,00/30,00

Оценка 96,67 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В оздоровительные программы специалисты включают циклические виды спорта, это проводится с целью осуществления профилактики заболеваний функциональных систем организма. О каких функциональных системах здесь идет речь? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- a. дыхательной ✓
- b. выделительной
- c. пищеварительной
- d. сердечно-сосудистой ✓

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В таком виде спорта как «борьба» с чем сочетается скоростно-силовая работа спортсмена? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- a. динамическими напряжениями
- b. развитием силы ✓
- c. статическими напряжениями ✓
- d. развитием быстроты ✓

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Во взаимосвязи с какими факторами следует рассматривать цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- a. с временем суток
- b. с внешней средой ✓
- c. с возрастом и полом ✓
- d. с климатом

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Во время разминки спортсмена до какого уровня может возрасть частота сердечных сокращений (ЧСС)?

Выберите один ответ:

- a. 110 – 120 уд/мин
- b. 130 – 140 уд/мин
- c. 190 – 200 уд/мин
- d. 160 – 180 уд/мин ✓

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Гипертрофии какого органа способствует натуживание при подъеме штанги?

Выберите один ответ:

- a. большой грудной мышцы
- b. бицепса
- c. сердечной мышцы ✓
- d. четырехглавой мышцы бедра



Вопрос **6**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Готовность спортсмена к выполнению того или иного упражнения в максимальном темпе и длительности — это

Выберите один ответ:

- a. спортивная форма ✓
- b. тренированность
- c. подготовленность
- d. работоспособность

Вопрос **7**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Двигательные действия, тонизирующие, стимулирующие моторно-висцеральные рефлексы, а также способствующие ускорению процессов метаболизма в тканях — это

Выберите один ответ:

- a. физические упражнения ✓
- b. плавание
- c. катание на коньках
- d. спортивные игры

Вопрос **8**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Из каких частей состоит разминка спортсмена? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- a. специальной ✓
- b. общей ✓
- c. подготовительной
- d. развивающей

Вопрос **9**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какие основные принципы необходимо соблюдать, чтобы занятия физкультурой и спортом приносили пользу? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- a. систематичность ✓
- b. последовательность
- c. постепенность ✓
- d. чрезмерность

Вопрос **10**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какие характеристика спортсмена играют решающую роль в таком виде спорта как тяжелая атлетика? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- a. техника ✓
- b. физическая сила ✓
- c. согласованность
- d. выносливость

Вопрос **11**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какова цель производственной гимнастики?

Выберите один ответ:

- a. расслабление
- b. активный отдых ✓
- c. подготовка к работе
- d. активная физкультура



Вопрос **12**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Какой вид тренировки вызывает отчетливые изменения многих физиологических показателей тела спортсмена?

Выберите один ответ:

- a. на силу
- b. на гибкость
- c. на выносливость ✓
- d. на растяжку

Вопрос **13**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Комплекс физических упражнений с предметами (гимнастическая палка, гантели, эспандеры, набивные мячи, эластичные резиновые бинты и др.) и без предметов — это

Выберите один ответ:

- a. тренировка на тренажерах
- b. аэробика
- c. утренняя гигиеническая гимнастика ✓
- d. акробатика

Вопрос **14**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

На состояние какой функциональной системы отрицательно влияет недостаточное мышечное напряжение (гиподинамия)?

Выберите один ответ:

- a. пищеварительная
- b. мышечная
- c. сердечно-сосудистая ✓
- d. нервная

Вопрос **15**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Общее количество мышечных движений, регулярно выполняемых человеком, — это

Выберите один ответ:

- a. тренированность
- b. объем нагрузки
- c. двигательная активность ✓
- d. работоспособность

Вопрос **16**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности или длительным постельным режимом — это

Выберите один ответ:

- a. гиперкинезия
- b. рефлексия
- c. нормокинезия
- d. гипокинезия ✓

Вопрос **17**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Основное и наиболее эффективное физическое упражнение для тренировки кардиореспираторной системы — это

Выберите один ответ:

- a. тяжелая атлетика
- b. фехтование
- c. спортивные игры
- d. бег ✓



Вопрос 18

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности, — это

Выберите один ответ:

- a. перетренировка
- b. утомление ✓
- c. переутомление
- d. перегрузка

Вопрос 19

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Перемещение и поддержание положений тела, а также его частей, осуществляемое благодаря работе мышц и координации всех физиологических процессов в организме, — это

Выберите один ответ:

- a. синергизм
- b. нагрузка
- c. работоспособность
- d. мышечная работа ✓

Вопрос 20

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

По сумме каких показателей оценивается уровень двигательной активности спортсмена, осуществляемой за определенный период времени? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- a. сумме затрат энергии ✓
- b. частоты дыхания
- c. сокращений сердца сверх уровня покоя ✓
- d. потоотделения

Вопрос 21

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Потенциальная способность человека выполнять максимально возможное количество работы на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью — это

Выберите один ответ:

- a. спортивная ориентация
- b. подготовка
- c. спортивная форма
- d. работоспособность ✓

Вопрос 22

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Предстартовая (предварительная) подготовка тканей опорно-двигательного аппарата и кардиореспираторной системы — это

Выберите один ответ:

- a. прогрев
- b. предстартовое состояние
- c. разминка ✓
- d. массаж



Вопрос **23**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Развитию каких характеристик тренирующегося способствуют занятия спортивными играми? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- а. устойчивости
- б. быстроты ✓
- в. ловкости ✓
- г. силы ✓

Вопрос **24**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Разновидностью какого вида спорта является терренкур?

Выберите один ответ:

- а. велосипедной езды
- б. ходьбы ✓
- в. бега
- г. плавания

Вопрос **25**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

С воздействием каких трех важнейших факторов связан оздоровительный эффект туризма? (Отметьте несколько вариантов ответов)

Выберите один или несколько ответов:

- а. климатических условий ✓
- б. походной пищи
- в. внешней среды ✓
- г. вида деятельности ✓

Вопрос **26**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, а также на его гармоническое физическое развитие — это

Выберите один ответ:

- а. футбол
- б. спортивная гимнастика ✓
- в. легкая атлетика
- г. настольный теннис

Вопрос **27**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Сколько ккал. человек должен расходовать за сутки на собственную двигательную активность для сохранения здоровья и поддержания высокой физической работоспособности?

Выберите один ответ:

- а. 1200 – 2000 ккал. ✓
- б. 2500 – 3000 ккал.
- в. 800 – 900 ккал.
- г. 1000 – 1100 ккал.



Вопрос **28**

Неверно

Баллов: 0,00 из 1,00

Состояние, при котором резко сокращается поток проприоцептивных раздражителей, что ведет к снижению лабильности нервной системы на всех ее уровнях, а также интенсивности протекания вегетативных процессов и тонуса мускулатуры — это

Выберите один ответ:

- a. гипокинезия
- b. рефлексия
- c. гиперкинезия ✘
- d. нормокинезия

Вопрос **29**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Упражнения на расслабление (релаксацию) каких мышц целесообразно включать в производственную гимнастику?

Выберите один ответ:

- a. непосредственно выполняющих трудовые действия ✔
- b. малых мышц
- c. не участвующих в трудовых действиях
- d. больших мышц

Вопрос **30**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Чем меньше мышечных групп участвует в работе, тем тренировочный эффект

Выберите один ответ:

- a. ниже ✔
- b. выше
- c. более оптимален
- d. более универсален

