



Тест "Двигательная активность" 1 Вариант

Всего 21/21 ?

Если Вы заметили ошибку, просьба написать в личные сообщения
https://vk.com/r_ktrn

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

К анаэробным упражнениям, развивающим сердечно-двигательную выносливость, относятся: * 1 из 1

- ☒ Упражнения на растягивание мышц и связок
- ☐ Бег, плавание, велосипедные и лыжные прогулки
- ☐ Поднятие тяжестей, спринт, волейбол

Регулярное закаливание способствует: * 1 из 1

- ☒ Замедлению старения
- ☐ Повышению аппетита
- ☐ Отвыканию от вредных привычек



К аэробным упражнениям, развивающим сердечно-дыхательную выносливость, относятся: *

1 из

1

- ☐ Бег, плавание на большие дистанции, велосипедные и лыжные прогулки
- ☐ Поднятие тяжестей, волейбол, футбол
- ☒ Упражнения с внешним сопротивлением, а также требующие высокой скорости и частоты выполнения движений

Двигательная активность - это: *

1 из 1

- ☐ Периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека
- ☒ Ежедневная система физической тренировки организма
- ☐ Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности

Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

1 из 1

- ☒ До полудня
- ☐ Утром
- ☐ После полудня
- ☐ Вечером



Сердечно-дыхательная выносливость – это способность выдерживать: 1 из 1

*

- ☐ Предельно допустимые нагрузки в течение суток
- ☐ Чередование легких, средних и тяжелых нагрузок за неделю
- ☒ Длительно физическую нагрузку умеренной интенсивности

Мышечной называется сила: *

1 из 1

- ☐ Опорно-двигательного аппарата, направленная на перемещение человека
- ☒ Которую способна развивать мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета
- ☐ Мышц, обеспечивающих жизнедеятельность организма человека

При рождении для двигательной активности ребенка формируется- * 1 из 1

- ☒ Опорно-двигательный аппарат
- ☐ Сердечно-сосудистая система
- ☐ Центральная нервная система

Имя *

Евгений



Отчество *

Александрович

Отжимаясь от пола, можно определить выносливость: *

1 из 1

- ☒ Мышц плеч, груди и рук
- ☐ Общую мышечную
- ☐ Мышц ног

Нормальное количество ударов сердца: *

1 из 1

- ☐ 10-20
- ☐ 40-50
- ☒ 70-90

В сколько лет устанавливается нормальный пульс *

1 из 1

- ☐ 10
- ☒ 15
- ☐ 12

Фамилия *

Белусов



Основные составляющие тренированности организма человека: *

1 из 1

- ☒ Сила, ловкость, умение выдерживать разные нагрузки, высокая работоспособность
- ☐ Слабость, утомление, сонливость, нежелание ничего делать

Для развития гибкости наиболее полезны: *

1 из 1

- ☒ Разнообразные движения - сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи
- ☐ Упражнения с внешним сопротивлением
- ☐ Единоборства и спортивные игры

Гибкость предусматривает: *

1 из 1

- ☐ Способность мышц человека некоторое время оставаться сокращенными
- ☒ Развитие свойств опорно-двигательного аппарата человека по расширению пределов движения отдельных звеньев организма
- ☐ Способность человека передвигаться с максимальной скоростью

Регулярное закаливание обеспечивает продление срока активной жизни на: *

1 из 1

- ☐ 15-20%
- ☒ 20 - 25%
- ☐ 25 - 30%



Гиподинамия - это: *

1 из 1

- ☒ Недостаток движения
- ☐ Избыток движения
- ☐ Физическое перенапряжение организма

Основные средства развития быстроты движения - упражнения: *

1 из 1

- ☐ С внешним сопротивлением (резиновые амортизаторы, эспандеры и т.п.)
- ☐ Гимнастические (отжимание на руках, подъем переворотом, лазание по канату и т.п.)
- ☒ Требующие энергичных двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений

Носоглотку следует закаливать полосканием: *

1 из 1

- ☒ Прохладной, а затем холодной водой
- ☐ Теплой, а затем холодной водой
- ☐ 5 минут холодной водой

Основными для развития силы мышц являются упражнения: *

1 из 1

- ☒ С внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела
- ☐ С выполнением наклонов, махов и прыжков
- ☐ Требующие высокой скорости и преодоления препятствий



Учебная группа *

ИУ5-61

Последствие недостатка движения: *

1 из 1

- ☒ Снижение умственной и физической деятельности
- ☐ Ухудшение сна
- ☐ Частичная потеря слуха
- ☐ Полная остановка роста

Мышечная выносливость - способность: *

1 из 1

- ☐ Выдерживать разные нагрузки на опорно-двигательный аппарат
- ☐ Человека некоторое время поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-нибудь группу мышц
- ☒ Мышц адаптироваться к нагрузкам при физической деятельности

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы

