



## Двигательная активность. 2 Вариант

Всего 20/20 ?

Если Вы заметили ошибку, просьба написать в личные сообщения

[https://vk.com/r\\_ktrn](https://vk.com/r_ktrn)

Адрес электронной почты \*

belousov.ea98@gmail.com

Основой методики воспитания физических качеств является: \*

1 из 1

- ☐ Возрастная адекватность нагрузки
- ☐ Обучение двигательным действиям
- ☐ Выполнение физических упражнений
- ☒ Постепенное повышение силы воздействия



Какие существуют критерии для определения нормального ЧСС?  
(Возможны несколько вариантов ответа) \*

1  
из  
1

- ☐ Средняя ЧСС за сутки;
- ☐ Половая принадлежность;
- ☒ Возраст человека;
- ☒ Интенсивность нагрузки.

Что из представленного является методической особенностью  
игрового метода? \*

1 из  
1

- ☐ Непрерывные нагрузки одинаковой интенсивности
- ☒ Вариативность ситуаций, что способствует комплексному проявлению физических качеств и двигательных умений
- ☐ Выделение частей движения, что изучается, и отдельное их усвоения

Усилия, затрачиваемые человеком при физической активности,  
сопровождающиеся сжиганием 7 ккал/мин., соответствуют: \*

1  
из  
1

- ☐ Умеренной физической активности;
- ☐ Регулярной физической активности;
- ☐ Чрезмерной физической активности;
- ☒ Интенсивной физической активности.



Какие продукты имеют большую энергетическую ценность? \*

1 из 1

- ☐ Картофель
- ☒ Масло сливочное
- ☐ Яйца

К каким факторам, которые влияют на динамику спортивных достижений 1 принадлежит прогрессивная методика тренировок? \*

из  
1

- ☐ Индивидуальные факторы
- ☒ Научно-технические факторы
- ☐ Социально-экономические факторы

Что такое гиподинамия? \*

1 из 1

- ☒ Нарушение функций организма в результате малоподвижного образа жизни;
- ☐ Комплекс физических упражнений направленный на поддержания общего тонуса организма;
- ☐ Заболевание опорно-двигательного аппарата, возникшее в результате чрезмерной нагрузки на мышцы;
- ☐ Сердечно-сосудистое заболевание, возникшее в результате ограниченной двигательной деятельности;

Фамилия \*

Белоусов



Метод повторного упражнения с непредельными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании: \*

1 из 1

- ☒ Силы
- ☐ Быстроты
- ☐ Выносливости
- ☐ Скоростной силы

Какое допустимое увеличение пульса в результате двигательной активности? \*

1 из 1

- ☐ Не более 50%;
- ☒ Не более 70%;
- ☐ Не более 30%;
- ☐ Контроль пульса не важен.

Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть: \*

1 из 1

- ☒ Физическими качествами
- ☐ Мышечными напряжениями
- ☐ Функциональными системами
- ☐ Координационными способностями



В каких пределах должна находиться двигательная активность студента по количеству шагов в сутки в среднем? \* 1 из 1

- ☐ 5-10 тыс. шагов;
- ☒ 10-14 тыс. шагов;
- ☐ 14-18 тыс. шагов;
- ☐ 18-21 тыс. шагов;

Двигательная активность - это: \* 1 из 1

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

Плоскостопие может развиваться, если: \* 1 из 1

- ☒ Носит тесную обувь;
- ☐ Регулярно сидит в неправильной позе
- ☐ Интенсивно занимается конькобежным спортом
- ☐ Носит синтетические носки



К каким заболеваниям приводит малоподвижный образ жизни?  
(Возможны несколько вариантов ответа) \*

1  
из  
1

- ☒ Остеохондроз;
- ☒ Сахарный диабет II-типа;
- ☒ Гиперхолестеринемии;
- ☒ Ожирение;
- ☐ Рак легких;
- ☐ Гепатит;
- ☐ Инфекционные заболевания.

Что является главным на начальном этапе тренировки в  
оздоровительной ходьбе и беге? \*

1 из  
1

- ☐ Техника передвижения
- ☐ Скорость передвижения
- ☒ Время пребывания на дистанции

Для компенсации недостатка энергозатрат человеку необходимо  
выполнять физические упражнения с расходом энергии: \*

1  
из  
1

- ☐ Не менее 500-650 ккал в сутки;
- ☐ Не более 350 ккал в сутки;
- ☐ Не менее 150-300 ккал в сутки;
- ☒ Не менее 350-500 ккал в сутки.



Какой минимальный объем физических нагрузок для человека любого возраста? \* 1 из 1

- ☒ 5 раз в неделю по 30 минут;
- ☐ 3 раза в неделю по 10 минут;
- ☐ 5 раз в неделю по 2 часа;
- ☐ 3 раза в неделю по часу;

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? \* 1 из 1

- ☒ Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
- ☐ Ничего не делать
- ☐ Подвинуть ближе монитор компьютера

Имя \*

Евгений



Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их: 1 из

\*

1

- ☐ Форма
- ☒ Содержание
- ☐ Техника
- ☐ Гигиена

Какие упражнения относятся к категории аэробным? (Возможны несколько вариантов ответа) \*

1 из

1

- ☒ Бег
- ☒ Плавание
- ☒ Ходьба
- ☒ Лыжные прогулки
- ☐ Волейбол
- ☐ Футбол
- ☐ Спринт

Отчество \*

Александрович

Учебная группа \*

ИУ5-61





Google Формы

