

[В начало](#) ➤ [Мои курсы](#) ➤ [ОФП](#) ➤ [Итоговая аттестация 3 курс](#) ➤ [Тест к лекции 4](#)

Тест начат Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:15

Состояние Завершенные

Завершен Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:17

Прошло 2 мин. 36 сек.

времени

Оценка 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Как называется явление, при котором во время отдыха после работы не только восстанавливается дорабочее состояние мышц (и организма в целом), но и на какой-то период создаются условия для повышения работоспособности?

Выберите один ответ:

- ☒ а. Суперкомпенсация. ✓ Правильный
- ☐ б. Гомеостаз.
- ☐ с. Ресинтез.

Ваш ответ верный.

Вопрос 2

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какие методы тренировки применяют при воспитании быстроты?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Круговой метод и метод максимальных усилий.
- ☐ б. Равномерный метод и метод идеомоторной тренировки.
- ☒ с. Повторный и игровой методы. ✓ Правильный

Ваш ответ верный.


Вопрос 3

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Что служит прямым источником энергии для всех биологических функций человека, в том числе, и для сокращения мышц?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Адреналин.
- ☐ б. Пировиноградная кислота.
- ☒ в. Аденозинтрифосфат.  Правильный

Ваш ответ верный.


Вопрос 4

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

До каких значений поднимается показатель частоты сердечных сокращений при работе в субмаксимальной зоне мощности (смешанный режим энергообеспечения)?

Выберите один ответ:

- ☐ а. ЧСС поднимается до 150 уд/мин.
- ☒ б. ЧСС поднимается до 180 уд/мин.  Правильный
- ☐ в. ЧСС поднимается до 130 уд/мин.

Ваш ответ верный.


Вопрос 5

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Во сколько раз повышается потребление кислорода при спортивном беге на короткие и средние дистанции по сравнению с состоянием покоя?

Выберите один ответ:

- ☒ а. В 30–50 раз.  Правильный
- ☐ б. В 5 раз.
- ☐ в. В 10 раз.

Ваш ответ верный.


Вопрос 6

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какую долю от общей массы мышечных волокон составляют белки?

Выберите один ответ:

- ☐ а. 72-80%.
- ☒ б. 16-21%.  Правильный
- ☐ с. 45-55%.

Ваш ответ верный.


Вопрос 7

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Может ли характер работы определять строение и энергетику мышц?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Нет, не может.
- ☐ б. Да, может.
- ☒ с. Да, может, но до определённой степени за счёт развития промежуточных волокон.  Правильный

Ваш ответ верный.


Вопрос 8

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Как называется структурный элемент, из которого состоит мышечное волокно?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Мотонейрон.
- ☐ б. Синапс.
- ☒ с. Саркомер.  Правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 9

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какие физические упражнения необходимо использовать в качестве средств воспитания быстроты?

Выберите один ответ:

- ☒ а. Простые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. ✓ Правильный
- ☐ б. Циклические упражнения, выполняемые в среднем темпе.
- ☐ в. Гимнастические упражнения с использованием статического режима работы мышц.

Ваш ответ верный.

Вопрос 10

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Связаны ли между собой латентное время двигательной реакции и скорость одиночного движения?

Оставайтесь на связи

Служба поддержки

🌐 <https://lms.mai.ru>

✉ lms@mai.ru



[Сводка хранения данных](#)

📱 Скачать мобильное приложение