

[В начало](#) ▶ [Мои курсы](#) ▶ [ОФП](#) ▶ [Итоговая аттестация 3 курс](#) ▶ [Тест к лекции 9](#)

Тест начат Понедельник, 12 Апрель 2021, 09:29

Состояние Завершенные

Завершен Понедельник, 12 Апрель 2021, 09:31

Прошло 1 мин. 50 сек.

времени

Оценка 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с).

Выберите один ответ:

- ☒ а. Верно. ✓
- ☐ б. Неверно.

Вопрос 2

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Перечислите основные средства воспитания специальной выносливости.

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. Плавание.
- ☐ б. Бег на средние и длинные дистанции.
- ☒ в. Жонглирование футбольным мячом. ✓
- ☒ г. Бросок баскетбольного мяча в корзину. ✓

Вопрос 3

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Чем отличается МПК (максимальное потребление кислорода) у не спортсмена и спортсмена, специализирующегося в преодолении длинных дистанций?

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. У спортсмена МПК меньше, чем у не спортсмена.
- ☒ б. У женщин-спортсменок этот показатель больше примерно на 1 л/мин., чем у женщин, не занимающихся спортом. ✓
- ☒ в. У спортсмена МПК больше, чем у не спортсмена. ✓

Вопрос 4

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

При какой концентрации лактата (ммоль/л) в крови наступает аэробно-анаэробный переход?

Выберите один ответ:

- ☐ а. 6 ммоль/л.
- ☐ б. 2 ммоль/л.
- ☐ в. 1,5 ммоль/л.
- ☒ г. 4 ммоль/л. ✓

Вопрос 5

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какие виды выносливости вам известны?

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. Способность человека к продолжительному и эффективному выполнению любой работы умеренной интенсивности, вовлекающей в действие глобальное функционирование мышечной системы (при работе участвует свыше 2/3 мышц тела) и предъявляющей достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС и др. системам.
- ☒ б. Специальная выносливость. ✓
- ☒ в. Общая выносливость. ✓
- ☐ г. Способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности несмотря на возникающее утомление.

Вопрос 6

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Укажите биологически-активные добавки для развития выносливости.

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. Кальций.
- ☒ б. Панты морала. ✓
- ☐ с. Янтарная кислота.
- ☒ д. Женьшень. ✓

Вопрос 7

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Выносливость зависит от наследственности?

Выберите один ответ:

- ☒ а. Да, зависит. ✓
- ☐ б. Нет, не зависит.

Вопрос 8

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какие физиологические механизмы развития выносливости вам известны?

Выберите один или несколько ответов:

- ☐ а. Онтогенез.
- ☒ б. Устойчивость к гипоксии. ✓
- ☒ с. Функциональная экономизация. ✓
- ☐ д. Биоэнергетический механизм.

Вопрос 9

Оставайтесь на связи

Служба поддержки

🌐 <https://lms.mai.ru>

✉ lms@mai.ru



[Сводка хранения данных](#)

📱 Скачать мобильное приложение