

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

Тест начат Понедельник, 12 Апрель 2021, 09:12

Состояние Завершенные

Завершен Понедельник, 12 Апрель 2021, 09:13

**Прошло
времени** 56 сек.

Баллы 6,00/6,00

Оценка 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какие физиологически обоснованные факторы наиболее перспективно использовать для увеличения резервов здоровья?

Выберите один ответ:

- ☐ a. Физические упражнения, выполняемые в аэробном режиме с минимальным потреблением кислорода.
- ☐ b. Физические упражнения, выполняемые в анаэробном режиме с максимальным потреблением кислорода .
- ☒ c. Физические упражнения, выполняемые в аэробном режиме с максимальным потреблением кислорода. ✓ правильный
- ☐ d. Физические упражнения, выполняемые в анаэробном режиме с минимальным потреблением кислорода.

Ваш ответ верный.

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какие наиболее широко распространенные виды закаливания вы знаете?

Выберите один ответ:

- ☐ a. Солярий, гидромассаж, СПА, физиотерапевтические процедуры.
- ☐ b. Баня (сауна), контрастный душ, купание в проруби, растирание снегом.
- ☒ c. Закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем. ✓ правильный
- ☐ d. Обтирание, обливание, купание.

Ваш ответ верный.

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какие из перечисленных ниже вредных привычек и заболеваний существенно подрывают здоровье и работоспособность человека?

Выберите один ответ:

- ☒ a. Курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков. ✓ правильный
- ☐ b. Булимия, анорексия.
- ☐ c. Неправильный режим дня, труда, отдыха, питания, двигательной активности, закаливания.
- ☐ d. Игромания, интернет-зависимость, бытовое пьянство, токсикомания.

Ваш ответ верный.

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какие пищевые вещества по рекомендации ВОЗ должны обязательно входить в состав здорового суточного рациона питания для взрослых?

Выберите один ответ:

- ☐ a. Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, фруктово-ягодные соки, овощи, фрукты, мед.
- ☐ b. Клетчатка, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, ферменты, минеральные соли, калории; пищевой рацион подбирается индивидуально врачом-нутрициологом, поэтому точного соотношения назвать невозможно.
- ☒ c. 90 г белка, в т.ч. незаменимого животного; фрукты, овощи, бобовые, орехи и цельные злаки; не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей, не более 50 г сахара (это 12 чайных ложек без верха); не более 30% суммарной энергии приходится на ненасыщенные жиры (содержащиеся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном, оливковом масле), менее 5 г соли (что эквивалентно примерно одной чайной ложке); выпивать не менее 1,5 л воды. ✓ правильный
- ☐ d. Белки, жиры и углеводы в соотношении 1:0,8:4.

Ваш ответ верный.

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Назовите совокупные критерии, которые определяют понятие «Здоровье» (согласно уставу Всемирной организации здравоохранения).

Выберите один ответ:

- ☐ а. Здоровье – это отсутствие болезней и физических дефектов.
- ☐ б. Здоровье – это способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды вопреки внешним изменениям.
- ☐ в. Здоровье – это образ жизни, культурное развитие личности, морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, а также умение адаптироваться к социальной среде.
- ☒ д. Здоровье – это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. ✓
правильный

Ваш ответ верный

Оставайтесь на связи

Служба поддержки

🌐 <https://lms.mai.ru>

✉ lms@mai.ru

📧 📺 📷

[Сводка хранения данных](#)

📱 Скачать мобильное приложение