

[В начало](#) ▶ [Мои курсы](#) ▶ [ОФП](#) ▶ [Итоговая аттестация 3 курс](#) ▶ [Тест к лекции 12](#)

**Тест начат** Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:49

**Состояние** Завершенные

**Завершен** Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:53

**Прошло** 3 мин. 26 сек.

**времени**

**Оценка** 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Основные методы самоконтроля?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Контроль изменений показателей веса.
- ☒ б. Объективные методы исследований и субъективные ощущения. ✓
- ☐ с. Измерение температуры тела.

Вопрос 2

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Индекс Ruffier, ортостатическая проба, пробы Штанге и Генчи. Дать определение, выполнить расчеты.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Индекс Ruffier – реакция дыхательной системы на физическую нагрузку; ортостатическая проба – реакция организма на приседания; пробы Штанге и Генчи – реакция организма на его закисление.
- ☒ б. Индекс Ruffier – реакция CCC на физическую нагрузку (30 приседаний за 30 секунд у мужчин и 24 приседания за 30 секунд у женщин – данный тест адаптирован),  $IR = \frac{F1+F2+F3-200}{10}$ , где  $F1$  – пульс до пробы,  $F2$  – пульс сразу после пробы,  $F3$  – пульс через 1 минуту после пробы (расчеты  $F$  за 1 минуту); ОП – реакция вегетативной нервной системы на фактор гравитации, ОП равна  $F2-F1$ , где  $F1$  – пульс лежа за одну минуту,  $F2$  – пульс стоя через одну минуту; пробы Штанге и Генчи – реакция дыхательной системы на дефицит кислорода, проба Штанге – задержка дыхания на вдохе, Генчи – на выдохе (сек). ✓
- ☐ с. Индекс Ruffier, ортостатическая проба, а также пробы Штанге и Генчи отражают способность организма выполнять физическую нагрузку с наименьшим утомлением.

Вопрос 3

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

О чем свидетельствует динамика антропометрических измерений в процессе физического воспитания?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Об улучшении интеллектуальных возможностей.
- ☐ б. О повышении частоты сердечных сокращений.
- ☒ в. Положительная динамика показателей (динамометрия, ростовесовые характеристики, спирометрия и пр.) говорит об адекватности применяемых методов физического воспитания. ✓

Вопрос 4

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какие показатели сердечно-сосудистой системы свидетельствуют об адекватности используемых физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Ощущения утомления.
- ☐ б. Увеличение ЧСС.
- ☒ в. Уменьшение ЧСС в покое и скорости восстановления ЧСС после физической нагрузки. ✓

Вопрос 5

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Дать характеристики состояний, вызванных гравитационным шоком и гипогликемическим обмороком; первая (доврачебная) помощь при этих состояниях в спортивной практике.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Гравитационный шок в спортивной практике связан с неправильными действиями преподавателя во время проведения занятий. Необходимо уложить спортсмена, приподняв ему голову.
- ☒ б. Гравитационный шок – недостаточное кровоснабжение головного мозга, возникающее в следствие резкого прекращения интенсивной беговой нагрузки (кровь по расширенным сосудам перемещается за счет гравитации в ноги, резко сокращая поступление кислорода в головной мозг, вызывая потерю сознания. Необходимо уложить бегуна, приподняв ему ноги. Дать понюхать нашатырный спирт или уксус и вызвать скорую помощь). В педагогическом контроле должны присутствовать рекомендации, исключающие резкую остановку спортсмена после интенсивного бега. Гипогликемический обморок связан с падением содержания сахара в крови, это и неправильное питание перед стартом (продукты с высоким гликемическим индексом) и прием определенных медикаментозных препаратов, и индивидуальные характеристики организма человека. Доврачебная помощь заключается в обеспечении пострадавшего продуктом с высоким гликемическим индексом (сахар, шоколад, сладкий чай, белый хлеб и т.д.) и необходимости вызова скорой помощи. ✓
- ☐ в. Гравитационный шок – это накопление молочной кислоты в организме и связанные с этим болевые ощущения; гипогликемический обморок – это резкое утомление и невозможность продолжать физическую нагрузку в связи с болевыми ощущениями в мышцах, в качестве доврачебной помощи принять холодный душ.

Вопрос 6

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Основные методы антропометрии в самоконтроле?

Выберите один ответ:

- ☒ a. Антропометрия – измерение физического развития человека. ✓
- ☐ b. Результат прыжка в длину с места.
- ☐ c. Количество дыхательных циклов в минуту.

Вопрос 7

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Виды контроля в физическом воспитании?

Выберите один ответ:

- ☐ a. Математический анализ.
- ☒ b. Педагогический, врачебный, самостоятельный контроль. ✓
- ☐ c. Статистический учет.

Вопрос 8

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какие функциональные пробы и тесты используются в самоконтроле для объективизации результатов исследований?

Выберите один ответ:

- ☐ a. Измерение длительности светового дня.
- ☒ b. Измерение состояния сердечно-сосудистой (индекс Ruffier), нервной (ортостатическая проба), дыхательной системы (проба Штанге и Генчи). ✓
- ☐ c. Измерение калорийности пищевого рациона.

Вопрос 9

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Что такое дыхательные возможности человека и какие тесты позволяют определить их качества в самоконтроле (функциональные и антропометрические); как при низких антропометрических показателях увеличить функциональные возможности дыхательной системы; какие виды спорта наиболее способствуют развитию дыхательных возможностей и как это используется в жизни?


Выберите один ответ:

- ☒ а. Степень толерантности дыхательной системе к дефициту кислорода. спирометрия – антропометрический показатель дыхательных возможностей (жизненная емкость легких) определяется с помощью спирометров различной модификации; пробы Штанге – задержка дыхания на вдохе, Генчи – на выдохе (сек.), функциональные показатели толерантности дыхательной системы к дефициту кислорода. Виды спорта, воспитывающие общую выносливость (циклические упражнения это бег, плавание, синхронное плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, гребля, фридайвинг), ныряльщики за жемчугом при астеническом телосложении тем не менее могут задержать дыхание более 5 минут; увеличение общей выносливости и продолжительности жизни. ✓
- ☐ б. Способность человека долго обходится без сна; измерение грудной клетки в сантиметрах; спортивные игры, шахматы фигурное катание.
- ☐ с. Способность нести тяжелый груз длительное время; футбол, хоккей, художественная гимнастика.

Вопрос 10

## Оставайтесь на связи

Служба поддержки

 <https://lms.mai.ru> [lms@mai.ru](mailto:lms@mai.ru)  [Сводка хранения данных](#) Скачать мобильное приложение