

[В начало](#) ▶ [Мои курсы](#) ▶ [ОФП](#) ▶ [Итоговая аттестация 3 курс](#) ▶ [Тест к лекции 11](#)

**Тест начат** Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:03

**Состояние** Завершённые

**Завершен** Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:04

**Прошло  
времени** 1 мин. 1 сек.

**Баллы** 6,00/6,00

**Оценка** 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какой из методических приёмов и специализированных упражнений используется при воспитании гибкости?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях.
- ☐ б. Способ постоянного изменения ситуаций.
- ☒ в. Применение отягощений или препятствий. ✓
- ☐ г. Применение упражнений с «ударным» режимом работы мышц.

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Назовите формы проявления гибкости.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Прикладная и специальная.
- ☐ б. Пластичная, упругая и комбинированная (смешанная).
- ☐ в. Интенсивная, равномерная и компенсаторная.
- ☒ г. Активная и пассивная. ✓

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Назовите условия, при которых следует прекращать увеличение движений в процессе занятия направленного на формирование гибкости.

Выберите один ответ:

- ☐ а. После выполнения более 50 повторений двигательных действий.
- ☒ б. Повторения следует прекращать при снижении качества выполнения упражнения и начала уменьшения размаха движений. ✓
- ☐ в. Повторения следует прекращать при появлении признаков утомления.
- ☐ г. После выполнения 25 повторений двигательных действий.

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Укажите основные методы обучения при занятиях направленных на воспитание гибкости.

Выберите один ответ:

- ☐ а. Сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.
- ☒ б. Игровой, круговой, интервальный, равномерный, переменный, повторный, соревновательный, контрольный, идеомоторный. ✓
- ☐ в. Интервальный, контрольный, круговой, переменный и метод регламентированных упражнений.
- ☐ г. Использование конкретных заданий – ориентиров.

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какова продолжительность теплового воздействия при оказании первой помощи в случаях повреждений мягких тканей тела?

Выберите один ответ:

- ☒ а. Охлаждение и создание возвышенного положения для поврежденного сустава. ✓
- ☐ б. Достаточно проведения приёмов массажа повреждённой конечности.
- ☐ в. Не более 15 минут + активное растирание и создание возвышенного положения для поврежденного сустава.
- ☐ г. Не менее 15 минут и создание возвышенного положения для поврежденного сустава.

Вопрос 6

## Оставайтесь на связи

Служба поддержки

 <https://lms.mai.ru>

 [lms@mai.ru](mailto:lms@mai.ru)



[Сводка хранения данных](#)

 Скачать мобильное приложение