

[В начало](#) ▶ [Мои курсы](#) ▶ [ОФП](#) ▶ [Итоговая аттестация 3 курс](#) ▶ [Тест к лекции 6](#)

**Тест начат** Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:30

**Состояние** Завершенные

**Завершен** Воскресенье, 11 Апрель 2021, 15:32

**Прошло** 2 мин. 6 сек.

**времени**

**Оценка** 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Возможно ли изменение процентного соотношения быстрых и медленных волокон в мышце?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Да, возможно.
- ☒ b. Нет, невозможно. ✓ правильный
- ☐ с. Возможно при правильной тренировке.

Ваш ответ верный.

Вопрос 2

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какой метод тренировки следует применять при силовой подготовке подростков, женщин и пожилых людей?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Метод повторных максимальных усилий.
- ☐ b. Изометрический метод.
- ☒ с. Повторно-серийный метод. ✓ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 3

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какое количество повторений за один подход рекомендуется выполнять подросткам, женщинам и пожилым людям при работе с отягощением?

Выберите один ответ:

- ☐ а. 6–8 повторений.
- ☒ б. 10–15 повторений. ✓ правильный
- ☐ с. 3–5 повторений.

Ваш ответ верный.

Вопрос 4

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Чему способствует в большей степени силовая подготовка?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Снижению лишнего веса.
- ☐ б. Укреплению сердечно-сосудистой системы
- ☒ с. Профилактике травматизма. ✓ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 5

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какой показатель отражает интенсивность работы с отягощением?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Тоннаж.
- ☒ б. Средне-тренировочный вес. ✓ правильный
- ☐ с. Количество подъёмов штанги.

Ваш ответ верный.

Вопрос 6

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Чем характеризуется "ударный" метод тренировки силовых способностей?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Проявлением максимального усилия в течении 3–6 секунд.
- ☒ б. Мгновенным переключением от уступающей к преодолевающей работе мышц. ✓ правильный
- ☐ в. Мышечным сокращением с максимальной скоростью.

Ваш ответ верный.

Вопрос 7

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Каким соотношением интенсивности и объёма тренировочной нагрузки характеризуется повторно-серийный метод развития силы?

Выберите один ответ:

- ☒ а. Средней интенсивностью при значительном объёме тренировочной нагрузки. ✓ правильный
- ☐ б. Интервальной работой в высоком темпе при низкой интенсивности и большом объёме тренировочной нагрузки.
- ☐ в. Высокой интенсивностью при небольшом объёме тренировочной нагрузки.

Ваш ответ верный.

Вопрос 8

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

Какой метод тренировки применяется при развитии силовой выносливости?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Изометрический метод.
- ☐ б. Метод повторных максимальных усилий.
- ☒ в. Интервальный метод. ✓ правильный

Ваш ответ верный.

Вопрос 9

Верно

Баллов: 10,00 из 10,00

## Оставайтесь на связи


Служба поддержки

 <https://lms.mai.ru>

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



[Сводка хранения данных](#)

 Скачать мобильное приложение