**Преподаватель: Волков Павел Владимирович**

**Студент: Возовиков Никита Александрович**

**2 курс 10 группа**

**1. Что влияет на регуляцию массы тела:**

- питание

- тренировочный режим

- питание и тренировочный режим

**2. Какие нагрузки обеспечивают благоприятную жизнедеятельность организма:**

- низкие

- высокие

- соответствующие подготовленности

**3. Какой вид физических упражнений влияет на развитие (увеличение) мышечной массы**:

- силовые упражнения

- упражнения на гибкость

- упражнения на координацию

**4. Расход энергии регулируется:**

- вегетативной нервной системой

- эндокринной системой (гормоны)

- вегетативной нервной системой, эндокринной системой

**5. Средства развития силовых способностей по признаку режима работы мышц:**

- статические

- преодолевающие, уступающие

- скоростные