

📁

👤

📖

🏠

🕒

📅

🎓

📄

📁

[В начало](#)

▶

[Курсы](#)

▶

[Институт №5 «Инженерная экономика и гуманитарные науки»](#)

▶

[Кафедра 519 «Физическое воспитание»](#)

▶

[ИВС](#)

▶

[Итоговая аттестация 3 курс](#)

▶

[Тест к лекции №11](#)

Тест начат	Понедельник, 29 Март 2021, 22:34
Состояние	Завершённые
Завершен	Понедельник, 29 Март 2021, 22:36
Прошло времени	1 мин. 24 сек.
Баллы	6,00/6,00
Оценка	100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Укажите основные методы обучения при занятиях направленных на воспитание гибкости.

Выберите один ответ:

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

Вопрос 2

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

Вопрос **3**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

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

Выберите один ответ:

- ☐ a. Выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях.
- ☐ b. Применение упражнений с «ударным» режимом работы мышц.
- ☐ c. Способ постоянного изменения ситуаций.
- ☒ d. Применение отягощений или препятствий. ✓

Вопрос **4**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Назовите формы проявления гибкости.

Выберите один ответ:

- ☒ a. Активная и пассивная. ✓
- ☐ b. Интенсивная, равномерная и компенсаторная.
- ☐ c. Прикладная и специальная.
- ☐ d. Пластичная, упругая и комбинированная (смешанная).

Вопрос **5**

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:

- ☐ a. После выполнения более 50 повторений двигательных действий.
- ☐ b. Повторения следует прекращать при появлении признаков утомления.
- ☐ c. После выполнения 25 повторений двигательных действий.
- ☒ d. Повторения следует прекращать при снижении качества выполнения упражнения и начала уменьшения размаха движений. ✓

Вопрос **6**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

С какой целью современному инженеру следует поддерживать достигнутый уровень гибкости?

Выберите один ответ:

- ☐ a. Для общения с руководством.
- ☒ b. В качестве профилактики ревматических заболеваний. ✓
- ☐ c. Нет потребности.
- ☐ d. Для поддержания функциональных систем организма вследствие интенсификации систематических умственных нагрузок.

Служба поддержки

 <https://lms.mai.ru>

 lms@mai.ru

[Сводка хранения данных](#)

 Скачать мобильное приложение

