

Инструкция

На выполнение данного задания у Вас один день! Работы, присланные после 9 апреля **не оцениваются!** Прочитайте внимательно вопросы и выберите один ответ из предложенных

Оценка «отлично» - 15-17 верных ответов

Оценка «хорошо» - 12-14 верных ответов

Оценка «удовлетворительно» -10-11 верных ответов

«неудовлетворительно» - 9 и менее верных ответов

Варианты выполнения: 1 – начертить по шаблону бланк ответов на одной странице и заполнить от руки; 2 – распечатать предложенный бланк ответов и внести верные номера ответов; 3 – в документе Word или PDF создать таблицу и указать номер вопроса в колонке 1 и цифру ответа в колонке 2. Другие варианты не рассматриваются!

№ вопроса	Вопрос и варианты ответа
1	<p><i>Какие изменения не происходят в предстартовых состояниях:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. повышение возбудимости дыхательного и сосудодвигательного центров,2. мобилизация функций желез внутренней секреции3. усиление углеводного обмена, стимуляция активности скелетных мышц4. увеличение уровня сахара в крови, увеличение кишечной перистальтики5. уменьшение концентрация эритроцитов, лейкоцитов и молочной кислоты
2	<p><i>Устойчивое состояние отмечается при выполнении упражнений:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. переменной аэробной мощности2. постоянной аэробной мощности3. постоянной анаэробной мощности4. переменной анаэробной мощности
3	<p><i>Истинное устойчивое состояние отмечается при работе</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. большой мощности, когда спортсмен достигает МПК, ЧСС, МОК, МОД – максимальны.2. умеренной мощности, когда показатели ССС и ДС достигают максимальных значений.3. большой мощности, когда спортсмен не достигает МПК, ЧСС, МОК, МОД – не максимальны.4. умеренной мощности, когда показатели ССС и ДС не достигают максимальных значений.
4	<p><i>Ранний восстановительный период - это фаза:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. восстановления измененных под влиянием мышечной работы соматических и вегетативных функций2. в процессе которой происходит формирование функциональных и структурных изменений в органах и тканях вследствие суммирования следовых реакций3. восстановления измененных под влиянием мышечной работы соматических функций4. в которой происходит формирование структурных изменений в органах и тканях
5	<p><i>При работе в зоне какой мощности количество АТФ и КрФ снижается на 30-50%, уровень гликогена не меняется:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Умеренной мощности2. Большой мощности3. Максимальной мощности4. Субмаксимальной мощности
6	<p><i>Какие функции организма спортсмена более быстро встраиваются?</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Опорные2. Двигательные3. Вегетативные4. Терморегуляторные
7	<p><i>Более быстрое встраивание наблюдается у:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. более квалифицированного спортсмена со стажем занятий спортом более 18 лет2. более квалифицированного спортсмена со стажем занятий спортом более 18 лет на пике формы3. более квалифицированного спортсмена-подростка на пике формы4. спортсмена на пике формы

8	<p><i>В ситуационных видах спорта отмечается особое функциональное состояние, которое называется:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. мертвая точка 2. второе дыхание 3. истинное устойчивое состояние 4. оптимальный рабочий диапазон
9	<p><i>При работе в какой зоне мощности молочная кислота в крови появляется после ее окончания?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеренной мощности 2. Большой мощности 3. Максимальной мощности 4. Субмаксимальной мощности
10	<p><i>В динамике восстановления работоспособности после окончания тренировочной нагрузки выделяют следующие последовательные фазы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пониженной и повышенной работоспособности 2. Повышенной и исходной работоспособности 3. Повышенной, пониженной и исходной работоспособности 4. Пониженной, повышенной и исходной работоспособности
11	<p><i>При работе в какой зоне мощности ведущее значение имеет высокий уровень возбудимости и лабильности нервных центров и скелетных мышц, подвижность нервных процессов и способность к быстрому расслаблению?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеренной мощности 2. Большой мощности 3. Максимальной мощности 4. Субмаксимальной мощности
12	<p><i>При работе в какой зоне мощности рН смещается до 7.0:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеренной мощности 2. Большой мощности 3. Максимальной мощности 4. Субмаксимальной мощности
13	<p><i>При каком статическом напряжении кровоснабжение мышц удовлетворяет текущий кислородный запрос?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3-5% от максимального 2. 7-8% от максимального 3. 20% от максимального 4. 40% от максимального
14	<p><i>При работе какой мощности ведущее значение имеет функциональная устойчивость ЦНС к монотонии?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеренной мощности 2. Большой мощности 3. Максимальной мощности 4. Субмаксимальной мощности
15	<p><i>При работе в какой зоне мощности наблюдается гипогликемия?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеренной мощности 2. Большой мощности 3. Максимальной мощности 4. Субмаксимальной мощности
16	<p><i>Истинное устойчивое состояние отмечается при выполнении упражнений в какой зоне мощности?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умеренной мощности 2. Большой мощности 3. Максимальной мощности 4. Субмаксимальной мощности
17	<p><i>Состояние «мертвой точки» возникает из-за:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сонстройки двигательных, вегетативных функций 2. дискоординации двигательных, вегетативных функций 3. перехода организма на рабочий уровень 4. инерции двигательных и вегетативных функций

Бланк ответов

№ вопроса	№ верного ответа
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	