



Итоговая аттестация Инструктор фитнеса, бодибилдинга.дпо

- 1 Тест Руфье Диксона выполняется при выполнении:
- 2 Отметьте правильно написанную формулу ЧСС резерва:
- 3 Индекс массы тела это:
- 4 Метод Соловьёва позволяет определить:
- 5 Цель Фитнес-тестирования:
- 6 Отметьте правильно написанную формулу ИМТ (где m- это масса тела в кг и h2- рост в метрах):
- 7 Метод определяющий тип телосложения:
- 8 Целевой пульс нагрузки это:
- 9 Как измеряется АД покоя?
- 10 В фитнес-тестировании упражнением на силу верхнего плечевого корпуса является:
- 11 Гомеостаз это:
- 12 На срочном этапе адаптации происходит:
- 13 Рост показателей работоспособности соответствует следующему тренировочному эффекту:
- 14 К основным спортивным качества относят:
- 15 Что необходимо для прироста тренируемой функции:
- 16 Суперкомпенсация относится к:
- 17 Гибкость это –
- 18 Какая задача относится к развивающему этапу тренировочного процесса



- (19) Выбор цели тренировок является приоритетом в алгоритме разработки тренировочных программ
- (20) Высоко интенсивные упражнения на растягивание выполняются:
- (21) Структурной и функциональной единицей нервной ткани является:
- (22) Система органов ... осуществляет механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи, а также всасывание во внутреннюю среду организма питательных веществ:
- (23) Единая нервная система условно подразделяется на два больших отдела: соматическую нервную систему и ...
- (24) Органы, выполняющие в дыхательном аппарате газо-обменную функцию:
- (25) Общая длина пищеварительного тракта от полости рта до заднего прохода составляет:
- (26) Сердечно-сосудистая система, состоящая из кровеносной системы и ...
- (27) Принцип ЦНС, когда координируются взаимосвязанные процессы возбуждения и торможения, называется принципом ...
- (28) Железы, не имеющие выводных протоков и выделяющие продукты своей жизнедеятельности (гормоны) непосредственно в кровь или тканевую жидкость, называются ...
- (29) Система ... органов, которая выводит из крови и организма продукты обмена веществ, и очищают его от шлаков:
- (30) Система органов, обеспечивающая передвижение организма в пространстве иучаствующая в образовании полостей тела (грудной, брюшной), называется органами ...
- (31) Биомеханика изучает ...
- (32) Механическое движение в живых системах проявляется ...
- (33) Двигательная деятельность человека осуществляется ...
- (34) Двигательные действия человека производятся ...
- (35) Общей задачей биомеханики является ...
- (36) Двигательным заданием называется ...



- (37) Силой действия человека в биомеханике называется ...
- (38) Раздел биомеханики, изучающей двигательные действия человека при выполнении им тренировочных упражнений, называется ...
- (39) Скоростные качества человека характеризуются способностью человека совершать двигательные действия ...
- (40) Кинематика изучает ...
- (41) Биологический процесс, при котором мышечные волокна должны быть активированы, чтобы они смогли выполнить механическую работу по перемещению звеньев тела, называется ...
- (42) Психология спорта изучает
- (43) Выберите пункт, который не относится к основным направлениям спортивной психологии:
- (44) С учетом физиологической периодизации подростковый возраст наступает у мальчиков:
- (45) Гомеостазис это:
- (46) Существует две группы возрастных изменений. К первой группе возрастных изменений относят:
- (47) Гомеорезис это:
- (48) Какой эффект физической культуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат?
- (49) Совокупность наличных характеристик функций и качеств, которые обусловливают успешность жизнедеятельности - это:
- (50) Способностью выполнять движения с максимальной амплитудой это:
- (51) Какое качество по сравнению с другими физическими качествами с возрастом сохраняется более длительное время?
- (52) К основным задачам диспансерного наблюдения не относится:
- (53) Взаимосвязь СМ и экономики народного хозяйства сегодня рассматривается по двум основным направлениям. Что к ним относится?



- (54) По чьей инициативе в 1925 году впервые в стране вышло «Руководство по врачебному контролю»?
- (55) Какие вещества препятствуют возникновению нарушений метаболизма (обмена веществ) в организме в момент физической нагрузки, стимулируют клеточное дыхание, способствуют усиленному синтезу энергонасыщенных соединений (АТФ, креатинфосфат).
- (56) К основным задачам фармакологического обеспечения спортсменов на восстановительном этапе годичного цикла учебно-тренировочного процесса не относится:
- (57) Не допинговые лекарственные средства, получаемые из натурального сырья (части лекарственных растений или органы животных), имеющие многовековую историю применения (некоторые из них применяются в Восточной медицине уже тысячелетия) это:
- (58) Средства предотвращения нарушений деятельности печени –это:
- (59) К какой группе относятся препараты способные стимулировать капилярный кровоток, в том числе в мышечной ткани?
- (60) К допинговым средствам не относят препараты следующих групп:
- (61) Назовите имя профессора, который в 1952 году инициировал открытие отделения спортивной травмы в центральном научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии (ЦИТО).
- (62) Животные жиры содержат преимущественно:
- (63) Фактором, влияющим на развитие атеросклероза, является повышенное содержание в крови:
- (64) К простым углеводам относятся:
- (65) Факторы, влияющие на базальный метаболизм (БМ):
- (66) Суточные затраты здорового человека складываются из:
- (67) Какое количество калорий содержится в 1 грамме белка, жира и углеводов:
- (68) Химическая энергия, необходимая для биологических процессов, поступает из:



- (69) Какое соотношение Омега 3 к Омега 6 должно быть в рационе питания для здорового человека:
- (70) Энергетический эквивалент в калориях 1 килоджоуля:
- (71) Метод тренировочного процесса это:
- (72) Выберите метод наиболее подходящий для похудения
- (73) Какой вариант выполнения упражнений пойдет при наборе массы:
- (74) Какой вариант выполнения упражнений пойдет при увеличении силы:
- (75) Тренировки, в которых происходит чередование силовых упражнений и кардиоупражнений - это:
- (76) Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами – это:
- (77) Когда один подход состоит из двух или более подходов разных упражнений. Иными словами, если вы делаете один подход одного упражнения, а затем, тут же без отдыха, один подход другого упражнения – это:
- (78) Узловая структурная единица тренировочного процесса это:
- (79) Метод который одинаково хорошо подходит для любых целей: набор массы, рельеф или похудение.
- (80) К каким методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология и сочетание с другими методами.
- (81) Что мы подразумеваем под словом «Фитнес»?
- (82) Какова основная цель разминки:
- (83) Какой вид занятий запрещается при ожирении?
- (84) Перечислите общие тренировочные принципы?



- (85) При каких симптомах следует прекратить выполнение упражнений?
- (86) Какова рекомендуемая длительность занятий в тренажерном зале:
- (87) Необходимы ли занятия аэробикой эндоморфу:
- (88) Максимальная продолжительность тренировки новичка составляет:
- (89) Растворка ...
- (90) Как вычислить максимальный пульс, с которым можно тренироваться?