



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 и участвующая 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 обуславливают 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 капиллярный 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) Растяжка ...
- 90) Как вычислить максимальный пульс, с которым можно тренироваться?

