



## Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи.фис\_Баск

- 1 Назовите тип ткани, которая отвечает за перемещение тела в пространстве?
- 2 Какое вещество отвечает за красный цвет в мышечных волокнах?
- 3 Какие мышечные волокна обладают большей выносливостью?
- 4 Какой источник энергообеспечения мышц обладает самым взрывным источником работы?
- 5 Удобная форма хранения углеводов в организме.
- 6 Единственный источник энергии, который используют клетки?
- 7 Организм всегда стремится к...
- 8 Приспособление организма к меняющимся условиям существования, называется.
- 9 Способность организма после каких-либо физических нагрузок восстанавливаться до уровня, выше начального.
- 10 Какая гипертрофия сердечной мышцы безопасна для профессионального спортсмена?
- 11 Какая формула используется для определения максимального ЧСС спортсмена?
- 12 За какой минимальный период времени нужно снижать интенсивность тренировки и переходить к заминке?
- 13 Временное снижение работоспособности и ухудшение функционального состояния организма вследствие проделанной работы, называется:
- 14 Какой принцип нужно применять для дозирования нагрузки спортсменам, чтобы избежать перетренированности?
- 15 Признаки приближающейся гипогликемии у спортсменов
- 16 Травме голеностопного сустава предшествует:





- 17) При верхнем перекрёстном синдроме, какой сустав подвержен травматизации?
- 18) При нижнем перекрёстном синдроме, как расположен таз?
- 19) При смещении таза назад, какой отдел позвоночника находится в сглаженном лордозе?
- 20) Как расшифровывается ПЛДП?

