Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг