**09. 06. 20 г Физиология с основами биохимии.**

**Тема: «Физические нагрузки и функциональные возможности организма»**

1. Изучить вопросы: А. Взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма.

Б. Физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления.

1. Выполнить тест (результаты теста внести в таблицу)

**Результаты теста**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 4 | 7 | 10 | В1 |
| 2 | 5 | 8 | 11 | В2 |
| 3 | 6 | 9 | 12 | В3 |

**Задание сдать до 12.06.20. на почту** **vinichenkoi@bk.ru**

**Тест «Физические нагрузки и функциональные возможности организма»**

***Часть А. К каждому заданию даны несколько ответов, из которых один верный. Выберите правильный ответ и укажите его в бланке.***

**1. Что называется двигательным навыком**

а) безусловные рефлексы

б) система условных рефлексов

в) физические упражнения

**2. Сколько фаз выделяют при формировании двигательного навыка**

а) одну б) две в) три

**3. Что называется иррадиацией**

а) торможение нервных процессов

б) распространение возбуждения

в) распространение торможения

**4. Что называется генерализацией**

А) концентрация возбуждения

б) иррадиация возбуждения

в) автоматизация возбуждения

**5. Что называется стабилизацией**

а) автоматизация б) привыкание в) возбуждение

**6. Какой отдел ЦНС отвечает за двигательные навыки**

а) спинной мозг б) продолговатый мозг в) мозжечок г) кора больших полушарий д) средний мозг

**7. Какое условие нужно соблюдать при формировании двигательного навыка обязательно**

а) действие только условного раздражителя

б) действие только безусловного раздражителя

в) вызвать доминанту

**8. Двигательный навык это**

а) привычные безусловные рефлексы

б) привычные двигательные действия

в) любые движения

**9. Как называется пониженная двигательная активность:**

а) гипофункция

б) гиперкинезия

в) гипокинезия

г) гиподинамия

**10. Оптимальная частота сердечных сокращений при физической нагрузке для тренированных лиц составляет:**

а) 200 уд./ мин.

б) 160 уд./мин.

в) 100 уд./мин.

**11. Какой зоне мощности соответствует статическая работа:**

а) умеренной

б) большой

в) максимальной

г) субмаксимальной

**12. Какое вещество является непосредственным источником энергии для сокращения мышц?**

а) гликоген

б) глюкоза

в) жиры

г) креатинфосфат

д) АТФ

***Часть В. Будьте внимательны! Задания части В могут быть трёх типов:***

***- задания, в которых ответ должен быть в виде числа***

***- задания на установление соответствия и последовательности***

**В 1. Установить последовательность смены состояния организма в связи с мышечной работой:**

1. Разминка 2. Предстартовое состояние 3. Восстановление 4. Утомление 5. Устойчивое состояние 6. Врабатывание.

**В 2. Установить соответствие:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Выполнение упражнений перед основной мышечной работой называется 2. Повышение работоспособности в начале мышечной работы называется 3. Усиление функций перед работой называется 4. Резкое снижение работоспособности в начале длительной работы называется | А) врабатывание Б) разминка В) «мертвая точка» Г) предстартовое состояние  |

**В 3. Установить соответствие выработки стереотипа**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. В гимнастике раньше формируется 2. У бегуна-марафонца раньше формируется | А) вегетативный стереотип Б) двигательный стереотип |