

Чемпионат профессионального мастерства среди фитнес-тренеров



Этап 1

Междисциплинарное тестирование

Примеры тестовых заданий

Часть 1

Задание: Внимательно прочитайте задания. Выберите один правильный, по Вашему мнению, ответ из четырёх предложенных. Ответы занесите в соответствующий бланк.

1. Выделительную функцию выполняют:

- 1) почки
- 2) почки, кожа
- 3) почки, кожа, легкие
- 4) почки, кожа, легкие, кишечник, печень

2. Передает возбуждение от рецептора в ЦНС часть рефлекторной дуги:

- 1) рецептор
- 2) чувствительное (центростремительное) нервное волокно
- 3) нервный центр
- 4) двигательное (центробежное) нервное волокно

3. Рекуперация – это:

- 1) переобучение правильному стереотипу движения
- 2) процесс постепенного затухания маятникообразных движений
- 3) сознательное ограничение мощности мышечного сокращения
- 4) явление, позволяющее вновь использовать часть ранее затраченной энергии в процессе движения

4. Найдите ОШИБОЧНОЕ утверждение:

- 1) В раздевальных должны устанавливаться умывальники, электросушители для рук или бумажные полотенца, мыло.
- 2) В душевых около каждой душевой сетки должны устанавливаться полочки для средств личной гигиены.
- 3) Душевые сетки могут не разделяться перегородками или оборудоваться кабинами.
- 4) В раздевальных при душевых должны устанавливаться фены для сушки волос.

5. Для стайеров характерны:

- 1) мощная мускулатура
- 2) большой вес тела
- 3) небольшие по размерам мышцы
- 4) удлинённые верхние конечности

6. Больше всего энергии образуется при окислении 1 г:

- 1) жиров
- 2) углеводов
- 3) белков
- 4) нуклеиновых кислот

7. Гигантизм – эндокринное заболевание, связанное с:

- 1) гиперфункцией гипофиза
- 2) гипофункцией щитовидной железы
- 3) гиперфункцией семенников и яичников
- 4) гипофункцией прямой кишки

8. Биоимпедансный анализ состава тела в качестве исходных данных использует:

- 1) возраст человека и результаты антропометрических измерений
- 2) индекс массы тела и результаты гидроденситометрии
- 3) результаты антропометрических измерений и измерений параметров электрической проводимости участков тела человека
- 4) результаты антропометрических измерений и параметров основного обмена

9. К средствам тренировки относят:

- 1) упражнения и вспомогательное оборудование, которые должны быть привлечены
- 2) долгосрочный план тренировочного процесса
- 3) цели выполнения тренировочных упражнений
- 4) интервальные упражнения с неограниченным интервалом отдыха

Часть 2

Задание: Внимательно прочитайте задания. Выберите один правильные, по Вашему мнению, ответы (от одного до пяти) из пяти предложенных. Ответы занесите в соответствующий бланк.

1. К соединительной ткани относятся:

- 1) жировая ткань
- 2) костная ткань
- 3) нервная ткань
- 4) гладкая мышечная ткань
- 5) кровь и лимфа

2. К пищеварительным железам относятся:

- 1) слюнные железы
- 2) желудок
- 3) печень
- 4) надпочечники
- 5) щитовидная железа

3. К характеристикам рычага первого рода относятся:

- 1) точка опоры находится на одном из концов рычага
- 2) точка опоры находится посередине между точкой приложения силы и точкой сопротивления
- 3) позволяет развивать большие усилия
- 4) обеспечивает сохранение равновесия
- 5) позволяет осуществлять быстрое перемещение

4. Без естественного освещения в спортивных объектах допускается размещать помещения:

- 1) туалеты
- 2) душевые
- 3) раздевалки
- 4) помещения для хранения уборочного инвентаря и приготовления дезинфицирующих растворов
- 5) гимнастические залы

5. Конституциональные типы по С. Сиго:

- 1) А – атонический
- 2) R – респираторный
- 3) D – дигестивный
- 4) M – мускульный
- 5) C – церебральный

6. Незаменимыми для взрослого человека являются аминокислоты:

- 1) лизин
- 2) пролин
- 3) треонин
- 4) аланин
- 5) гистидин

7. Условиями здорового образа жизни являются:

- 1) активная жизненная позиция
- 2) полноценный отдых
- 3) пассивность
- 4) рациональное питание
- 5) голодание

8. Скорость метаболических процессов при выполнении биоимпедансометрии оценивается по следующим показателям:

- 1) основной обмен, ккал/сутки
- 2) удельный основной обмен, ккал/м² в сутки
- 3) скелетно-мышечная масса, кг
- 4) фазовый угол, град.
- 5) внеклеточная жидкость, кг

9. К краткосрочным остаточным тренировочным явлениям относятся:

- 1) гибкость
- 2) увеличенные сила, мощность, мышечная выносливость и размер мышц
- 3) гипертрофия сердца, диаметра аорты
- 4) увеличенные анаэробная алактатная и гликолитическая мощность, емкость и эффективность
- 5) увеличение порога анаэробного обмена, увеличенное количество ферментов анаэробного метаболизма и запасов гликогена в мышцах