

8. Соотнесите метод самоконтроля и его цель:

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1) Измерение пульса | А) Оценка реакции организма на физическую |
| 2) Контроль веса | нагрузку |
| 3) Ведение дневника самоконтроля | Б) Анализ динамики массы тела |
| | В) Фиксация показателей самочувствия и физической активности |

9. Какая система организма особенно укрепляется при регулярных кардионагрузках?

- А) Опорно-двигательная
- Б) Дыхательная
- В) Сердечно-сосудистая
- Г) Пищеварительная

10. Как можно оценить уровень физической подготовленности с помощью лестничного теста?