

• Ответы

Ожирение

Основной

• Когда ожирение стало глобальной проблемой?

A – 100 лет назад

B – в прошлом году

C – 300 лет назад

D – 5 лет назад

• Что означает ИМТ?

A – счетчик основной массы

B – метрический идеал тела

C – индекс массы тела

D – индекс большей массы

• На что указывает ИМТ более 30?

A – избыточный вес

B – недостаточный вес

C – ожирение

D – нормальный вес

• Какие продукты способствуют ожирению?

A – высококалорийные продукты

B – фрукты

C – углеводы

D – молочные продукты

Углубленный

• Как рассчитать ИМТ?

A – вес (в кг) умножить на рост (в метрах)

B – половину роста (в метрах)  
разделить на вес (в кг)

C – рост (в метрах) разделить на вес  
(в кг) и возвести в квадрат

D – вес (в кг) разделить на рост  
(в метрах) и возвести в квадрат

• Чему равен ИМТ нормального веса?

A – менее 10

B – 18,5–24,9

C – 7,5–17,5

D – более 25

• Сколько взрослого населения страдает ожирением по всему миру?

A – 5 миллионов

B – 50 миллионов

C – 5 миллиардов

D – более 500 миллионов

• Для чего организм запасает жир?

A – для силы во время охоты

B – для более быстрой реакции в  
случае опасности

C – для поддержания жизнедеятельности  
при недостатке пищи

D – для сохранения здоровья мозга

## Что такое фитнес?

### Основной

#### • Что означает ИМТ?

- A – счетчик основной массы
- B – метрический идеал тела
- C – индекс массы тела**
- D – индекс большей массы

#### • Что из нижеперечисленного не является основным показателем физической формы?

- A – ИМТ
- B – кровяное давление
- C – худоба**
- D – частота сердечных сокращений в покое

#### • Что необходимо делать, чтобы быть подтянутым?

- A – выполнять только физические упражнения
- B – только меньше питаться
- C – сбалансированно питаться и регулярно выполнять физические упражнения**
- D – больше питаться

#### • К какому виду физических упражнений относятся плавание, бег и езда на велосипеде?

- A – аэробный**
- B – основной
- C – лечебный
- D – развивающий

### Углубленный

#### • Как рассчитать ИМТ?

- A – вес (в кг) умножить на рост (в метрах)
- B – половину роста (в метрах) разделить на вес (в кг)
- C – рост (в метрах) разделить на вес (в кг) и возвести в квадрат
- D – вес (в кг) разделить на рост (в метрах) и возвести в квадрат**

#### • Чему равна средняя частота сердечных сокращений здорового взрослого человека?

- A – 40–60 уд/мин
- B – 60–100 уд/мин**
- C – 100–120 уд/мин
- D – 140 уд/мин

#### • Каким должно быть нормальное кровяное давление?

- A – 120/80**
- B – 100/60
- C – 140/40
- D – 80/140

#### • Как называются «химические вещества радости»?

- A – диоксины
- B – эндорфины**
- C – инсулины
- D – статины