



Рубежный контроль по Физической Культуре. Вариант 2

Всего 20/20 ?

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Преподаватель *

Фамилия вашего преподавателя по физической культуре

Худышева

Фамилия *

Белоусов

Имя *

Евгений

Отчество *

Александрович



Учебная группа *

ИУ5-61

Вопросы

Что является основным признаком спорта: *

1 из 1

- ☒ соревнования
- ☐ длительные тренировки
- ☐ психологическая подготовка
- ☐ морфологическое и функциональное совершенствование организма человека

Гомеостаз — это.. *

1 из 1

- ☐ фундаментальное свойство живой материи
- ☒ совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека
- ☐ нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц
- ☐ состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений



Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: *

1 из

1

- ☐ тяжелая атлетика
- ☒ гимнастика
- ☐ современное пятиборье
- ☐ легкая атлетика

С ориентацией на мощность и расход энергии были установлены зоны относительной мощности в циклических видах спорта. Укажите продолжительность работы умеренной степени мощности: *

1

из

1

- ☐ от 20 до 25 секунд
- ☐ от 25 секунд до 3-5 минут
- ☐ от 3-5 минут до 30 минут
- ☒ свыше 30 минут

Каким действием обладают физические упражнения: *

1 из 1

- ☐ сублимирующее
- ☒ противострессовым
- ☐ противовирусным
- ☐ антиоксидантным



Двигательное умение – это: *

1 из 1

- ☐ уровень владения знаниями о движениях
- ☒ уровень владения двигательным действием
- ☐ уровень владения тактической подготовкой
- ☐ уровень владения системой движений

Назовите одного из преподавателей кафедры, участвовавших в Великой Отечественной Войне: *

1

- ☐ Чернышов А.Г.
- ☐ Жгутов О.М.
- ☐ Киселев А.И.
- ☒ Губарев В.В.

Какой из ниже перечисленных показателей относится к субъективным данным самоконтроля: *

1 из

1

- ☒ аппетит
- ☐ ЧСС
- ☐ масса тела
- ☐ тренировочные нагрузки



В каком случае Кафедра «ФВ» предоставляет студенту право на 1
переаттестацию по дисциплине «Физическая культура» с предыдущих из
семестров (при восстановлении, уходе в академический отпуск, переводе 1
из другого образовательного учреждения и др.): *

- ☒ в случае получения им ранее по итогам промежуточной аттестации положительной оценки
- ☐ случае обращения с просьбой на переаттестацию в первый месяц после выхода из академического отпуска
- ☐ в случае наличия рекомендательного письма из деканата
- ☐ в случае личной просьбы родителей студента

Средство физического воспитания: *

1 из 1

- ☒ Упражнения
- ☐ Учебник
- ☐ Методическое пособие
- ☐ Инвентарь

Факторы, не определяющие качество здоровья? *

1 из 1

- ☐ Наследственность
- ☐ Экология
- ☒ Образование и культура
- ☐ Условия жизни
- ☐ Образ жизни



Назовите способы передвижения человека (несколько ответов): *

1 из 1

- ☒ ползание;
- ☐ метание;
- ☒ лазанье;
- ☒ прыжки;
- ☐ группировка;
- ☐ упор;

Назовите оптимальный двигательный режим для студентов *

1 из 1

- ☐ юноши должны уделять занятиям 12 ч в неделю, девушки 6 ч
- ☒ юноши должны уделять занятиям 8 -10 ч в неделю, девушки 6 – 8 ч
- ☐ юноши должны уделять занятиям 12 ч в неделю, девушки 10 ч

Назовите физические качества человека: *

1 из 1

- ☐ силы, прыгучесть, ловкость, гибкость, быстрота
- ☒ сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость
- ☐ скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила
- ☐ силы, прыгучесть, скорость, выносливость, ловкость



Сколько баллов студент может получить за прилежание при подведении 1
итога за семестр при условии посещения не менее 70% занятий и при из
условии записи в учебную группу в течение первой недели текущего 1
семестра: *

- ☒ от 1,0 до 3, 0 баллов
- ☐ от 4,0 до 5, 0 баллов
- ☐ от 5,0 до 6, 0 баллов
- ☐ от 6,0 до 8, 0 баллов

Факторы, вызывающие стресс: *

1 из 1

- ☐ Мышление.
- ☒ Стрессоры.
- ☐ Фобии.
- ☐ Агрессоры.

Под выносливостью как физическим качеством понимается: *

1 из 1

- ☐ комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- ☐ комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- ☒ способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- ☐ способность сохранять заданные параметры работы.



Воркаут – это.. *

1 из 1

- ☐ система подготовки, развивающая все физические качества атлета
- ☒ разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях
- ☐ комплекс ритмичных танцевальных движений
- ☐ комплекс упражнений, которые выполняются в воде

По характеру мышечных сокращений физические упражнения делятся на: *

1 из 1

- ☒ статические и динамические
- ☐ циклические и ациклические
- ☐ статические и ациклические
- ☐ циклические и динамические

Назовите наиболее простой способ закаливания: *

1 из 1

- ☐ закаливание водой
- ☒ воздушные ванны
- ☐ обтирание

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы