



Рубежный контроль по Физической культуре. Вариант 5.

Всего 20/20 ?

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Имя *

Евгений

Фамилия *

Белоусов

Учебная группа *

ИУ5-61

Преподаватель *

Фамилия вашего преподавателя по физической культуре

Худышева



Отчество *

Александрович

Вопросы

Умеренная интенсивность вызывает частоту сердечно - сосудистых сокращений до ... * 1 из 1

- ☒ а) 120 -130 уд/мин:
- ☐ б) 130 -140 уд/мин:
- ☐ в) 140 -150 уд/мин;
- ☐ г) 150 и более уд/мин.

Год создания кафедры: * 1 из 1

- ☒ - 1933
- ☐ - 1945
- ☐ - 1929
- ☐ - 1956



Одно из условий для крепкого и спокойного сна: *

1 из 1

- ☐ - в среднем продолжительность сна около 6 часов
- ☒ - окончание напряженной умственной работы за 1,5 часа до отхода
- ☐ ко сну
- ☐ - прием пищи за 3-3,5 часа до сна
- ☐ - полезный сон с 2 часов до 6 часов

Гормон, оказывающий действие, подобное морфию, способный снимать 1
боль, когда терпеть невозможно. *

из

1

- ☐ а. Серотонин.
- ☒ б. Эндорфин.
- ☐ с. Дофамин.
- ☐ d. Тестостерон.

Что из себя представляет упражнение «Трастеры»: *

1 из 1

- ☐ - подъем штанги с пола и жим над головой
- ☐ - мощный рывок штанги с пола, под которую подседает атлет, а затем выжимает из приседа
- ☒ - жим штанги с плеч, стоя, под которую подседает атлет, а затем выжимает над головой
- ☐ - максимально быстрые подтягивания на турнике



Сколько Физических качеств человека Вы знаете: *

1 из 1

☒ - 5

☐ - 6

☐ - 7

☐ - 8

Олимпийский девиз, выражающий стремления олимпийского движения, звучит как: *

1 из

1

☒ а - «Быстрее, выше, сильнее»;

☐ б - «Главное не победа, а участие»;

☐ в - «О спорт — ты мир!».

Какие спортивные соревнования, проводимые в рамках МГТУ им. Н.Э. Баумана являются наиболее массовыми: *

1

из

1

☐ - стритбол

☒ - легкоатлетический кросс (осенний и весенний)

☐ - соревнования по плаванию

☐ - соревнования по боксу



Что является основными средствами физического воспитания? *

1 из 1

- ☐ А) учебные занятия
- ☒ Б) физические упражнения
- ☐ В) средства обучения
- ☐ Г) средства закаливания

Перечислите виды закаливания: *

1 из 1

- ☒ - Закаливание воздухом. Обтирание. Закаливание водой. Закаливание солнцем.
- ☐ - Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем
- ☐ - Закаливание водой. Обтирание.
- ☐ - Закаливание водой. Обтирание. Закаливание солнцем

Быстрота — это: *

1 из 1

- ☒ а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- ☐ б — способность человека быстро набирать скорость;
- ☐ в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.



Как рассчитать длину монолитных палок для скандинавской ходьбы: * 1 из 1

- ☒ - рост $\times 0,68$ и округлить до ближайшей цифры, кратной числу 5
- ☐ - рост $\times 0,76$ и округлить до ближайшей цифры, кратной числу 3
- ☐ - рост $\times 0,23$ и округлить до ближайшей цифры, кратной числу 10

Сколько баллов может получить студент за участие в качестве спортсмена, судьи, волонтера и т.п. в соревнованиях- категории А (Чемпионаты, Кубки, Универсиады и др. России): * 1 из 1

- ☐ - до 4,0 баллов
- ☐ - до 6,0 баллов
- ☐ - до 8,0 баллов
- ☒ - до 10,0 баллов

Какие части содержит самостоятельное тренировочное занятие: * 1 из 1

- ☒ - подготовительная часть (разминка), основная, заключительная
- ☐ - тренировочная часть и заминка
- ☐ - основная и заключительная
- ☐ - разминка и тренировочная часть



Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются: *

1 из 1

- ☐ а – фагоцитарной устойчивостью;
- ☐ б – бактерицидной устойчивостью;
- ☐ в – специфической устойчивостью;
- ☒ г – не специфической устойчивостью.

Сколько недель в каждом модуле в течение учебного семестра: *

1 из 1

- ☒ - 6-5-6
- ☐ - 5-6-6
- ☐ - 6-6-5
- ☐ - 5-5-6

Одним из основных физических качеств является: *

1 из 1

- ☐ А) внимание
- ☐ Б) работоспособность
- ☒ В) сила
- ☐ Г) здоровье



Как правильно называется структурное подразделение МГТУ им. Н.Э. Баумана? *

1 из 1

- ☒ а. Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде»;
- ☐ б. Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие и медико-социальные технологии в молодежной среде»;
- ☐ в. Учебно-методический центр «Профилактика наркомании в студенческой среде»;
- ☐ г. Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании среди студентов»

Что включает в себя Оздоровительно-реабилитационная ФК: *

1 из 1

- ☐ - гигиеническая ФК, лечебная ФК
- ☒ - лечебная ФК, спортивно-реабилитационная ФК
- ☐ - оздоровительно-рекреативная ФК, спортивно-реабилитационная ФК
- ☐ - фоновая ФК, оздоровительно-рекреативная ФК

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



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

Google Формы

