



Рубежный контроль по Физической Культуре. Вариант 1.

Всего 20/20 ?

Введите свой текст здесь.

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Преподаватель *

Фамилия вашего преподавателя по физической культуре

Худышева

Учебная группа *

ИУ5-61

Отчество *

Александрович

Имя *

Евгений



Фамилия *

Белоусов

Вопросы

Фактор определяющий здоровье человека: *

1 из 1

- ☒ Образ жизни
- ☐ Предрасположенность к полноте
- ☐ Программа тренировок
- ☐ Телосложение

На кого по биоритму делятся люди: *

1 из 1

- ☒ «сов» и «жаворонков»
- ☐ «воробьев» и «сов»
- ☐ «аистов» и «жаворонков»
- ☐ «петухов» и «голубей»



Сколько баллов студент получит за пропуск занятий по уважительной причине (праздничные дни, вызов в военкомат, производственная практика и т.п.): *

1 из 1

- ☐ 0.0 баллов
- ☒ 2,0 балла
- ☐ 1.5 балла
- ☐ 0.5 балла

Как расшифровывается АТФ: *

1 из 1

- ☒ аденозинтрифосфорная кислота
- ☐ аденозиндезаминаза
- ☐ аденозиндифосфат
- ☐ денозилметионин

Что такое Физическое воспитание: *

1 из 1

- ☐ процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- ☒ педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека
- ☐ двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека
- ☐ вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека



Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями – это: * 1 из 1

- ☐ Эйфория
- ☐ Дисфория
- ☒ Эустресс
- ☐ Дистресс

Гипокинезия – это... * 1 из 1

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

Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: * 1 из 1

- ☒ «Быстрее, выше, сильнее»
- ☐ «Главное не победа, а участие»
- ☐ «О спорт — ты мир!»



Под гибкостью как физическим качеством понимается: *

1 из 1

- ☐ комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- ☒ способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- ☐ комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- ☐ эластичность мышц и связок

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

Что не относится к основным задачам адаптивного физического воспитания? *

1 из 1

- ☒ обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности
- ☐ осознанному ответственному отношению к своему здоровью и ведению здорового образа жизни
- ☐ формирование потребности в двигательной активности
- ☐ повышение адаптационных возможностей организма для достижения психического, физического и социального благополучия



Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура»
необходимо: *

1 из

1

- ☒ пройти медицинский осмотр и иметь паспорт здоровья, прослушать теоретический курс учебной программы (лекции) и по окончании сдать рубежный контроль по этому разделу, посетить не менее 70% практических занятий за семестр
- ☐ прослушать теоретический курс учебной программы (лекции) и по окончании сдать рубежный контроль по этому разделу, посетить не менее 70% практических занятий за семестр, участвовать во внутри вузовских соревнованиях
- ☐ пройти медицинский осмотр и иметь паспорт здоровья, прослушать теоретический курс, сдать контрольные нормативы
- ☐ посетить не менее 70% практических занятий за семестр, сдать рубежный контроль, участвовать во внутри вузовских соревнованиях

Упражнение, выполняемое на шведской стенке или вертикальной трубе 1 из
- «Флажок» - это... *

1

- ☒ статическое упражнение, при котором нужно удержать свое тело горизонтально полу, удерживаясь за опору только руками
- ☐ удержание тела без опоры в вертикальном положении, опираясь на обе руки
- ☐ подтягивания на одной руке
- ☐ удержание своего тела горизонтально полу на полусогнутых руках



Сколько времени длится основная часть при тренировочных занятиях продолжительностью 90 минут: * 1 из 1

- ☐ 2 – 3 минут
- ☐ 20 – 30 минут
- ☒ 45 – 55 минут
- ☐ 15 – 17 минут

Назначение собственно профессионально-прикладной ФК: * 1 из 1

- ☒ подготовка человека к конкретной деятельности
- ☐ подготовка к военной специальности
- ☐ подготовка к самостоятельным занятиям
- ☐ оптимизирует общефизическую деятельность человека

Кто из заведующих кафедрой «Физическое воспитание» был Чемпион Олимпийских игр: * 1 из 1

- ☐ Силаев Г.И.
- ☐ Жгутов О.М.
- ☐ Киселев А.И.
- ☒ Попенченко В.В.



Что является в обобщенном и несколько упрощенном виде критериями здоровья для соматического и физического здоровья: * 1 из 1

- ☐ я желаю
- ☒ я могу
- ☐ я хочу
- ☐ я должен

Одним из основных физических качеств является: * 1 из 1

- ☐ внимание
- ☐ работоспособность
- ☒ сила
- ☐ здоровье

Свыше какого количества баллов набранные студентами, могут быть учтены при определении рейтинга студента в следующем семестре при условии посещения им не менее 70% учебных занятий. * 1 из 1

- ☐ 60 баллов
- ☐ 70 баллов
- ☒ 80 баллов
- ☐ 100 баллов



Для увеличения мышечной массы и развития силы в рационе
необходимо повышать содержание: *

1 из

1

- ☒ Белка
- ☐ Углеводов
- ☐ Минеральных веществ
- ☐ Жиров

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

Google Формы

