



**Выполняющему контрольную работу
необходимо указать:**

**Институт
Методическое отделение
Курс- группа
ФИО**

Номер вопроса и выбранный вариант ответа



**Состоит из 10 вопросов с одним правильным вариантом ответа.
Результат оценивается по пятибалльной шкале,
представленной в таблице.**

	Количество правильных ответов	баллы
	4 правильных ответа	«2»
	5 правильных ответов	«3»
	6-7 правильных ответов	«4»
	8-10 правильных ответов	«5»



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Лекции 2-5



Физическая
культура



Вопрос 1

1. Что из ниже перечисленного НЕ является методическим принципом спортивной тренировки?

- А) принцип систематичности;**
- Б) принцип наглядности;**
- В) принцип толерантности;**
- Г) принцип доступности и индивидуализации.**



Вопрос 2

Что является основным средством физического воспитания?

- А) тренировка;**
- Б) спортивный инвентарь и оборудование;**
- В) упражнения;**
- Г) спортивно – массовые мероприятия.**



Вопрос 3

Укажите правильное определение :

- А)** спорт – это соревновательная деятельность физически подготовленных молодых людей;
- Б)** спорт - это составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата;
- В)** спорт – это составная часть спорта высших достижений;
- Г)** спорт – это соревнования между сборными командами в разных видах спорта.



Вопрос 4

Вставьте нужное имя:

23 июня стараниями на конгрессе в Сорбонне было принято историческое решение о возрождении Олимпийских игр современности.

- А)** Пьера Шабло;
- Б)** Пьера де Кубертена;
- В)** Николаса Куперуса;
- Г)** Деметриуса Викеласа;



Вопрос 5

**В каком году и где были впервые проведены
Паралимпийские игры?**

- А) 1952 г. Хельсенки;**
- Б) 1948 г. Лондон;**
- В) 1988 г. Сеул;**
- Г) 2014 г. Сочи.**



Вопрос 6

Олимпийский девиз гласит:

- А)** «Быстрее, выше, сильнее вместе»;
- Б)** «Вперед к рекордам!»;
- В)** «Победу одержит сильнейший!»;
- Г)** «О, спорт – ты мир!».



Вопрос 7

Как называются соревнования международного уровня среди студентов?

- А) спартакиада;**
- Б) Олимпийские игры;**
- В) молодежные игры;**
- Г) Универсиада.**



Естественнонаучные и социально - биологические основы физической культуры



Вопрос 8

Обмен веществ — это:

- А)** самосовершенствующийся, саморегулируемый процесс обновления живых организмов, направленный на их рост, развитие, самосохранение и самовоспроизведение;
- Б)** самосовершенствующийся, нерегулируемый процесс обновления живых организмов, направленный на их рост, развитие, самосохранение и самовоспроизведение;
- В)** самосовершенствующийся, саморегулируемый процесс обновления живых организмов, направленный только на их рост;
- Г)** неестественные процессы обновления живых организмов, направленный на их рост, развитие, самосохранение и самовоспроизведение.



Вопрос 9

Что является основой мышечной ткани?

А) Углеводы;

Б) Белки;

В) Нейроны;

Г) Жиры.



Вопрос 10

Сколько камер в сердце человека ...?

А) 2;

Б) 4;

В) 3;

Г) 1.



Вопрос 11

**Выберите верное определение
кровеносная система человека является...**

- А) ... открытой системой и имеет два круга кровообращения;**
- Б) ... закрытой системой и имеет один круга кровообращения;**
- В) ... открытой системой и имеет два больших круга кровообращения;**
- Г) ... закрытой системой и имеет большой и малый круг кровообращения.**



Вопрос 12

На что направлено действие мышечного насоса?

А) на улучшение пищеварения;

Б) для накачивания колеса;

В) для продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;

Г) для улучшения работы опорно-двигательного аппарата.



Вопрос 13

Какая частота дыхания составляет у тренированного человека в состоянии покоя?

- А) 10 - 18 циклов /мин;**
- Б) 18 - 25 циклов /мин;**
- В) 25 - 30 циклов /мин;**
- Г) 30 – 35 циклов/мин.**



Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)?

- А) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха;**
- Б) максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек;**
- В) объем воздуха, вдыхаемого во время физической нагрузки;**
- Г) объем воздуха, выдыхаемого во время физической нагрузки.**



Вопрос 15

Определите НЕСУЩЕСТВУЮЩИЙ этап формирования двигательного навыка

- А) генерализации;**
- Б) перманентности;**
- В) концентрации;**
- Г) автоматизации.**



Вопрос 16

Какую функцию выполняет бицепс ?

- А) отведение;**
- Б) приведение;**
- В) разгибание;**
- Г) сгибание.**



Вопрос 17

Укажите описание здоровой стопы :

- А) свод стопы уплощен, нога соприкасается с землей практически всей поверхностью;**
- Б) средняя часть стопы немного приподнята, не соприкасается с землей, образуя свод;**
- В) свод стопы уплощен, нога четко соприкасается с землей;**
- Г) средняя часть стопы приподнята, соприкасается с землей, не образуя свод.**



Образ жизни и здоровье, их отражение в профессиональной деятельности



Вопрос 18

Наиболее правильные часы для сна?

- А)** лечиться в 21-22, просыпаться в 5-6;
- Б)** лечиться в 22-23, просыпаться в 6-7;
- В)** лечиться в 23-24, просыпаться в 7-8;
- Г)** лечиться в 1-2, просыпаться в 10-11.



Вопрос 19

Что НЕ входит в составляющие здорового образа жизни?

- А) разумное чередование труда и отдыха;**
- Б) рациональное питание;**
- В) отказ от вредных привычек;**
- Г) отсутствие двигательной активности.**



Вопрос 20

**От чего зависит около 50 %
здоровья человека?**

- А) наследственности;**
- Б) образа жизни;**
- В) медицины;**
- Г) окружающей среды.**



Вопрос 21

Какой показатель измерения относится к антропометрическому?

А) ЧСС;

Б) ЖЕЛ;

В) масса тела;

Г) АД.



**Всероссийский
физкультурно-спортивный
комплекс
«ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ» (ГТО)**



Вопрос 21

Каким значком награждается человек, выполняющий нормативы в течение ряда лет?

- А) золотым значком ГТО;**
- Б) почетным значком ГТО;**
- В) серебряным значком ГТО;**
- Г) за успехи в работе по комплексу ГТО.**



Вопрос 22

В каком году газета «Комсомольская правда» предложила установить всесоюзные испытания на право получения значка ГТО?

- А) 1943;**
- Б) 1934;**
- В) 1930;**
- Г) 1932.**



Вопрос 23

Целью комплекса ГТО является?

- А) увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки;**
- Б) проверка физической подготовки населения;**
- В) проведение общего курса физической подготовки;**
- Г) получение значка ГТО.**



Вопрос 24

Для какой возрастной категории был разработан комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО)?

А) для школьников;

Б) студентов;

В) пенсионеров;

Г) военнослужащих.