



**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.**

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



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) ложиться в 21-22, просыпаться в 5-6;**
- Б) ложиться в 22-23, просыпаться в 6-7;**
- В) ложиться в 23-24, просыпаться в 7-8;**
- Г) ложиться 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.**