

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

Оценочные материалы по дисциплине

Б.1.1.30 «Физическая культура и спорт»

направления подготовки

29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности»

профиль 2: Дизайн и конструирование швейных изделий

Перечень компетенций и уровни их сформированности по дисциплинам (модулям), практикам в процессе освоения ОПОП ВО

В процессе освоения образовательной программы у обучающегося в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» должны сформироваться компетенции: УК-7.

Критерии определения сформированности компетенций на различных уровнях их формирования

Индекс компетенции	Содержание компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции
ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	практические занятия, самостоятельная работа	сдача контрольных нормативов, устный опрос, вопросы для проведения зачета, тестовые задания

Уровни освоения компетенции

Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
Продвинутый (отлично)	Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
Повышенный (хорошо)	Знает: на достаточном уровне закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

	Умеет: на достаточном уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет: на достаточном уровне методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.
Пороговый (базовый) (удовлетворительно)	Знает: частично закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. Умеет: на минимально приемлемом уровне поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. Владеет: на минимально приемлемом уровне методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

2. Методические, оценочные материалы и средства, определяющие процедуры оценивания сформированности компетенций (элементов компетенций) в процессе освоения ОПОП ВО

2.1 Оценочные средства для текущего контроля

Примерная тематика рефератов:

1. Физические качества человека
2. Физическое качество человека: быстрота. Методы развития физического качества.
3. Физическое качество человека: выносливость. Методы развития физического качества
4. Физическое качество человека: прыгучесть. Методы развития физического качества
5. Физическое качество человека: сила. Методы развития физического качества
6. Физическое качество человека: ловкость. Методы развития физического качества
7. Физическая культура в здоровом образе жизни. Основы ЗОЖ.
8. Значение ФК для всестороннего развития личности.
9. Утренняя гимнастика в режиме дня.
10. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
11. Основы рационального питания и контроль за весом тела.

12. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности.

13. Питание при повышенных спортивных нагрузках.

14. Массаж. Виды массажа.

15. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.

16. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.

17. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.

18. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.

19. История развития физической культуры в древнем мире.

20. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».

21. Роль физической культуры в современном обществе.

22. Уровень развития физической культуры в России.

23. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.

24. История физической культуры и спорта в России.

25. Оздоровительная физическая культура и ее формы.

26. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

28. Материальные и духовные ценности физической культуры.

29. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.

30. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Легкая атлетика

1. Бег на короткие дистанции

2. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.

3. Специальные беговые упражнения

4. Бег на средние дистанции.

5. Техника бега.

6. Специальные беговые упражнения

7. Прыжки в длину с места

8. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление.

9. Специальные упражнения.

10. Контрольные прыжки.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. Построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.

3. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног.

4. Упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.

5. Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.

6. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения оздоровительно корректирующей направленности.

7. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

8. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

9. Специальная физическая подготовка: дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса, силы рук и ног

10. Прыжки через скакалку.

Тема 3. Волейбол.

1. Правила игры в волейбол.

2. Сколько касаний мяча могут выполнить игроки одной команды

3. Какие основные элементы игры

4. Откуда выполняется подача мяча

5. Сколько игроков находится на площадке

6. Размеры волейбольной площадки и разметка, вес волейбольного мяча.

7. Техника игры: исходные положения (стойки и перемещения), нижняя боковая и прямая подача мяча, верхняя прямая подачи мяча, приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, игра в парах, игры в квадрате.

8. Тактика нападения: тактика подачи, тактика передач, обманы.

9. Тактика защиты: блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка

10. Командные игры по правилам.

Тема 4. Настольный теннис

1. Какая страна является родоначальником настольного тенниса

2. Кто распространил настольный теннис по всему миру

3. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

4. Правила игры

5. Что такое сет или партия

6. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10

7. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче

8. Чему равна высота сетки

9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча

10. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами

Тема 5. Гиревой спорт

1. Основные технические и тактические приемы.

2. Техника толчка.

3. Техника рывка.

4. Индивидуальное состязание.

5. Парное состязание.

6. Равномерный метод выполнения специально – подготовительных и соревновательных упражнений

7. Повторный метод (повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена).

8. Переменный метод (выполняется несколько подходов с гирями).

9. Упражнения для повышения физической выносливости гиревика

10. Основные источники и последствия травматизма в гиревом спорте.

Практические задания для текущего контроля

Тема 1. Легкая атлетика

Задание 1.

Бег - 100 метров.

Задание 2.

Бег - 2000 метров (девушки), бег - 3000 метров (юноши)

Задание 3.

Подтягивание на перекладине (юноши)

Задание 4.

Наклоны туловища из положения лёжа, руки за голову (девушки)

Задание 5.

Прыжки в длину с места (юноши и девушки)

Задание 6.

Сгибание и разгибание рук на брусьях (юноши)

Задание 7.

Отжимание от гимнастической скамейки (девушки)

Задание 8.

Поднимание ног на перекладине из положения виса (юноши)

Задание 9.

Прыжки со скакалкой (девушки)

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Задание 1.

Сгибание и разгибание рук на брусьях (юноши)

Задание 2.

Отжимание от гимнастической скамейки (девушки)

Задание 3.

Поднимание ног из положения виса на перекладине (юноши)

Задание 4.

Прыжки со скакалкой (девушки)

Задание 5.

Гиревой спорт юноши (вес гири - 16 кг)

Тема 3. Волейбол.

Задание 1.

Комплексы физических упражнений для разминки

Задание 2.

Специальные беговые упражнения:

Задание 3.

Общеразвивающие упражнения, стоя на месте

Задание 4.

Отработка упражнения «подача мяча»

Задание 5.

Отработка упражнения «передача мяча»

Тема 4. Настольный теннис

Задание 1.

Игровые стойки в настольном теннисе

Задание 2.

Перемещения в настольном теннисе

Задание 3.

Держание ракетки в настольном теннисе

Задание 4.

Подставка слева и справа в настольном теннисе

Задание 5.

Срезка слева и справа в настольном теннисе

Задание 6.

Подрезка слева и справа в настольном теннисе

Задание 7.

Поддачи «веер» и «маятник»

Задание 8.

Накат слева и справа

Задание 9.

Передвижение при игре накатом

Тема 5. Гиревой спорт

Задание 1.

Техника толчка двух гирь.

Задание 2.

Техника толчка по длинному циклу в гиревом спорте.

Задание 3.

Техника рывка

Задание 4.

Основы техники рывка одной рукой

Задание 5.

Освоение фаз рывка гирей одной рукой

Задание 5.

Освоение фаз рывка гирей одной рукой

Задание 6.

Освоение техники маха гирей одной рукой.

Задание 7.

Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.

Задание 8.

Техника жима гири одной рукой стоя от плеча

Задание 9.

Основы техники толчка двух гирь от груди

Задание 9.

Техника заброса двух гирь на грудь.

2.2 Оценочные средства для промежуточного контроля

Вопросы к зачету

1. Обозначьте цель занятий физической культурой и спортом.
2. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Весоростовой индекс Кетле.
3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Пропридемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море».
4. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Индекс Брока-Бругша.
5. Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Пропридемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».
6. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Массу тела (вес) для взрослых по формуле Бернгарда.
7. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Эрисмана.
8. Обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку.
9. Обозначьте цель самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом.
10. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте показатель крепости телосложения по Пинье.
11. Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики.
12. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс КЭК.
13. Обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки. Пропридемонстрируйте комплекс упражнений на восстановление дыхания.
14. Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни».
15. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Кердо.
16. Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Коэффициент экономизации кровообращения.

17.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Пр продемонстрируйте гимнастику для глаз «На море».

18. Перечислите основные физические качества человека.

19. Напишите по каким пробам определяется тренированность дыхательной системы человека.

20.Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки. Пр продемонстрируйте комплекс упражнений на осанку.

21. Опишите последовательность выполнения Ортостатической пробы. Укажите норму для здорового человека.

22. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Пр продемонстрируйте простейшую пробу Ромберга.

23.Что такое комплекс ГТО. Цели и задачи.

24. Напишите по каким пробам определяется реакция организма на физическую нагрузку.

25. Опишите последовательность выполнения Клиностатической пробы. Укажите норму для здорового человека.

26. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пульсометрии.

27.Цель одномоментной функциональной пробы. Опишите одномоментную функци ональную пробу. Формула.

28. Что включает в себя понятие «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». Виды и формы контроля.

29.Дайте характеристику индекса Эрисмана. Напишите формулу. Рассчитайте свой. Оцените полученный результат.

30.Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Штанге и пробы Генчи. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: определите типы дыхание измерьте количество вдохов и выдохов в минуту. Оцените полученные результаты.

Практические задания для проведения зачета

Задание 1

Бег 100м

Задание 2

Бег 2-3км

Задание 3

Сгибание рук на скамейке

Задание 4

Подтягивание на перекладине

Задание 5

Наклоны туловища

Задание 6

Подтягивание ног

Задание 7

Прыжки со скалкой

Задание 8

Сгибание рук на брусьях

Задание 9

Прыжки в длину с места

Задание 10

Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции.

Задание 11

Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту

Задание 12

Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две.

Задание 13

Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.

Задание 14

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.

Задание 15

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Задание 16

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой:

Задание 17

Подтягивание на перекладине

Задание 18

Поднимание ног из положения вис на перекладине;

Задание 19

Сгибание и разгибание рук на брусьях

Задание 20

Поднимание туловища из положения лежа руки за головой

Задание 21

Сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке

Задание 22

Прыжки через скакалку

Задание 23

Нижняя боковая и прямая подача мяча в волейболе

Задание 24

Верхняя прямая подачи мяча в волейболе

Задание 25

Приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе

Задание 26

Блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка

Задание 27

Тактика подачи в волейболе

Задание 28

тактика передач в волейболе

Оценивание результатов обучения в форме уровня сформированности элементов компетенций проводится путем контроля во время промежуточной аттестации в форме зачета.

Уровень освоения учебных дисциплин студентами определяется по следующим критериям: зачтено, не зачтено.

Критерий	Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине:
Зачтено	выставляется студенту, который: - прочно усвоил предусмотренный программный материал; - свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой, знает и выполняет технику безопасности, а также - для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре:

	- ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы; - для студентов, относящихся к специальной медицинской группе: - прохождение программы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров; - знание понятий изучаемой темы, технику безопасности, роли и значения контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой; - самостоятельное выполнение самооценки состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и флексибильностью); - приобретение навыков выполнения простейших методов самонаблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями, происходящими в функциональных системах под воздействием физических упражнений, составление комплексов физических упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - для студентов основной медицинской группы: - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта; - регулярное посещение занятий и своевременная сдача контрольных нормативов; - для студентов спортивных отделений: - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта; - полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов; - для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.
Не зачтено	выставляется студенту, который не посещал учебные занятия

2.3. Итоговая диагностическая работа по дисциплине

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Компетенции:

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1.	11 ступеней;	Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из _____ ступеней	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
2.	положение о ВФСК ГТО;	Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.	с низкого или высокого старта.	Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
4.	А) 10, 15, 25, 50 метров;	Испытание «Плавание» проводится на дистанциях: а) 10, 15, 25, 50 метров; б) 10, 25, 50 метров; в) 10, 25, 50, 100 метров.	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
5.	физическая подготовка.	Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной,	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции
		в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:		полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
6.	А) методы строго регламентированного упражнения;	Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанными программой действиями (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки: а) методы строго регламентированного упражнения; б) игровой метод; в) соревновательный метод; г) метод воспитания личности.	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7.	Б) метод повторного выполнения упражнений;	Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является: а) интервальная тренировка; б) метод повторного выполнения упражнений; в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью; г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
8.	В) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.	Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен: а) метод интервального упражнения; б) метод повторного упражнения; в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции
9.	игровых методов;	При помощи каких методов совершенствуют координационные способности:	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
10.	5,1,4,3,2, 6	В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия: 1 - бег; 2 - упражнения для мышц ног; 3 - упражнения для мышц туловища; 4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 5 - ходьба с дыхательными упражнениями; 6 – прыжки	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11.	физические упражнения	Одним из основных средств физической культуры является	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
12.	Б) испытаниям по выбору;	Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к: а) обязательным испытаниям; б) испытаниям по выбору; в) военно-прикладным испытаниям.	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции
13.	выносливость	Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
14.	В) настойчивости, выдержки, умения терпеть	Выносливость человека не зависит от: а) функциональных возможностей систем энергообеспечения б) быстроты двигательной реакции в) настойчивости, выдержки, умения терпеть	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
15.	В) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений	Под силой как физическим качеством понимается: а) способность поднимать тяжелые предметы б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
16.	Б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени	Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени в) способность человека быстро набирать скорость	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции
17.	привычная поза человека в вертикальном положении	Что называется осанкой:	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
18.	60-80 уд./мин.	Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
19.	В) 140-160 уд/мин	Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека: а)180-200 уд/мин б)170-180 уд/мин в)140-160 уд/мин	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности норм
20.	переносится организмом относительно легко;	Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:	УК-7	ИД-1 ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности