



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. ВОЛГОДОНСКЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора

Н.М. Сидоркина

«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине  
«Общефизическая подготовка»  
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность «Начальное образование»

## Лист согласования

### Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность «Начальное образование».

Протокол № 9 от « 22 » 04 2024 г.

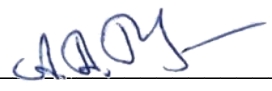
#### Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель

  
\_\_\_\_\_ С.В. Четвериков  
подпись

« 22 » 04 2024 г.

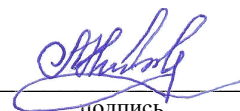
И.о. заведующего кафедрой

  
\_\_\_\_\_ А.А. Морозова  
подпись

« 22 » 04 2024 г.

#### Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №16»  
г. Волгодонска

  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Лушникова  
подпись

« 22 » 04 2024 г.

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»  
г. Волгодонска

  
\_\_\_\_\_ Т.В. Колодяжная  
подпись

« 22 » 04 2024 г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)  
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.  
Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А. Морозова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.  
Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А. Морозова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.  
Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А. Морозова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Общефизическая подготовка» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.  
Протокол заседания кафедры «СКС и ГД» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
И.о. заведующего кафедрой «СКС и ГД» \_\_\_\_\_ А.А. Морозова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)                                                                                                                                             | 3  |
| 1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП                                                                       | 3  |
| 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования                                                                                                | 9  |
| 1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания     | 11 |
| 2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 13 |

## **1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

| Код компетенции | Уровень освоения | Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать) | Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции | Контролируемые разделы и темы практики | Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции | Критерии оценивания компетенций <sup>1</sup>                                  |
|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | УК-7.1           | Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры.                            | Выполнение задания                                                                                       | 1.1-1.4<br>2.1-2.3<br>3.1              | Вопросы для защиты                                                                                    | посещение рабочего места, подготовка отчета по практике, умение делать выводы |
|                 | УК-7.2           | Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной сферы.                   | Выполнение задания                                                                                       |                                        | Вопросы для защиты                                                                                    |                                                                               |
|                 | УК-7.3           | Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.              | Выполнение задания                                                                                       |                                        | Вопросы для защиты                                                                                    |                                                                               |

## **1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Общефизическая подготовка» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общефизическая подготовка» проводится в форме зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

**Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий**

| Текущий контроль<br>(50 баллов <sup>2</sup> )  |                                                  |                                                  |                                                |                                                  |                                                  | Промежуто<br>чная<br>аттестация<br>(50 баллов) | Итоговое<br>количество<br>баллов по<br>результатам<br>текущего<br>контроля и<br>промежуто<br>чной<br>аттестации |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блок 1                                         |                                                  |                                                  | Блок 2                                         |                                                  |                                                  |                                                |                                                                                                                 |
| Лекцио<br>нные<br>занятия<br>(X <sub>1</sub> ) | Практи<br>чески<br>заняти<br>я (Y <sub>1</sub> ) | Лаборат<br>орные<br>занятия<br>(Z <sub>1</sub> ) | Лекцио<br>нные<br>занятия<br>(X <sub>2</sub> ) | Практи<br>ческие<br>занятия<br>(Y <sub>2</sub> ) | Лаборат<br>орные<br>занятия<br>(Z <sub>2</sub> ) | от 0 до 50<br>баллов                           | Менее 41<br>балла –<br>не зачтено;<br>Более 41<br>балла –<br>зачтено                                            |
| -                                              | -                                                | -                                                | -                                              | -                                                | -                                                |                                                |                                                                                                                 |
| Сумма баллов за 1 блок =                       |                                                  |                                                  | Сумма баллов за 2 блок =                       |                                                  |                                                  |                                                |                                                                                                                 |

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

**Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине**

| Вид учебных работ по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Количество баллов |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 блок            | 2 блок |
| <i>Текущий контроль (50 баллов)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |        |
| Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |        |
| Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |        |
| <i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |        |
| <p align="center"><b>Зачет по дисциплине «Общезащитная подготовка»</b></p> <p>проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для зачета состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.</p> |                   |        |

<sup>2</sup> Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель.

Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры.

По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

*Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;
- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (зачету) баллы;
- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний

обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).

2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.

3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.

3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости  $Y(X)$  с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

**2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

**Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины  
ЮНОШИ.**

| <b>Лёгкая атлетика</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
|------------------------|----------|----------|----------|
| Бег 100м               | 13,2     | 13,8     | 14,0     |
| Бег 500м               | 1,30     | 1,36     | 1,42     |
| Бег 1000м              | 3,45     | 4,00     | 4,15     |
| Бег 3000м              | 12,30    | 13,05    | 13,40    |
| <b>Силовые</b>         |          |          |          |
| Подтягивание           | 15       | 12       | 9        |
| Пресс                  | 10       | 7        | 5        |
| <b>Прыжки.</b>         |          |          |          |
| Прыжки на скакалке     | 135      | 120      | 105      |
| Прыжки в длину         | 250      | 240      | 230      |

**ДЕВУШКИ**

| <b>Лёгкая атлетика</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
|------------------------|----------|----------|----------|
| Бег 100м               | 16,0     | 16,5     | 17,0     |
| Бег 500м               | 1,55     | 2,00     | 2,05     |
| Бег 1000м              | 4,30     | 4,45     | 5,00     |
| Бег 2000м              | 10,45    | 11,20    | 11,45    |
| <b>Силовые</b>         |          |          |          |
| Подтягивание           | 20       | 16       | 10       |
| Пресс                  | 60       | 50       | 40       |
| <b>Прыжки.</b>         |          |          |          |
| Прыжки на скакалке     | 135      | 120      | 105      |
| Прыжки в длину         | 190      | 180      | 170      |

**Критерий оценки:**

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

**Шкала оценивания**

| Критерии и шкала оценок                                                                                 |                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определенный период времени. |
| до 60%                                                                                                  | 61-75 %                                                                                       | 71-85 %                                                                                           | 86-100 %                                                                                                                                                                                                                                                           |
| неуд                                                                                                    | удовлетворительно                                                                             | хорошо                                                                                            | отлично                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

### Критерии оценки:

«5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической (лабораторной) работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно «3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической (лабораторной) работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

### Вопросы к зачету:

1. Методы спортивной тренировки.
2. Тренированность. Понятие.
3. Спортивная форма. Понятие с точки зрения физиологии.
4. Спортивная форма. Понятие с точки зрения психологии.

5. Основные стороны спортивной подготовки.
6. Техническая подготовка.
7. Тактическая подготовка.
8. Морально-волевая подготовка.
9. Основные волевые качества. Понятие воля и целеустремленность.
10. Особенности планирования периодов тренировки.
11. Организация учебно-тренировочных занятий. Их структура.
12. Задачи отдельных частей занятия.
13. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
14. Влияние физических упражнений на систему дыхания.
15. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
16. Рациональный суточный режим.
17. Физические (двигательные) качества.
18. Физическое качество – сила. Формы проявления силовых качеств.
19. Режимы проявления силы. Абсолютная сила. Относительная сила.
20. Средства развития силы.
21. Методы развития силовых способностей.
22. Методы развития динамической силы
23. Методы развития силовой выносливости.
24. Основы развития скоростных способностей.
25. Формы проявления быстроты.
26. Методы скоростной подготовки.
27. Методы облегчения внешних усилий при воспитании быстроты.
28. Соревновательный метод.
29. Понятие о выносливости.
30. Виды и показатели выносливости.
31. Методы развития специальной выносливости.
32. Методы развития общей выносливости.
33. Гибкость как физическое качество.
34. Методы развития гибкости.
35. Понятие ловкости. Критерии ловкости.
36. Виды ловкости. Методические приемы развития ловкости.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Общеспортивная подготовка» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине  
«Общефизическая подготовка»

| Код компетенции | Уровень освоения | Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать) | Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции | Контролируемые разделы и темы практики | Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции | Критерии оценивания компетенций <sup>3</sup>                                  |
|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | УК-7.1           | Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры.                            | Выполнение задания                                                                                       | 1.1-1.4<br>2.1-2.3<br>3.1              | Вопросы для защиты                                                                                    | посещение рабочего места, подготовка отчета по практике, умение делать выводы |
|                 | УК-7.2           | Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной сферы.                   | Выполнение задания                                                                                       |                                        | Вопросы для защиты                                                                                    |                                                                               |
|                 | УК-7.3           | Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.              | Выполнение задания                                                                                       |                                        | Вопросы для защиты                                                                                    |                                                                               |

Примечание

\* берется из РПД

\*\* сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

## Карта тестовых заданий

**Компетенция** УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Индикатор** УК-7.3 Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.

**Дисциплина** Общефизическая подготовка

### Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

### Комплект тестовых заданий

#### Задания закрытого типа

#### Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

#### Простые (1 уровень)

1 Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

А) на формирование правильной осанки;

Б) на гармоничное развитие человека;

**В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие**

2. Основными признаками физического развития являются

**А. антропометрические показатели;**

Б. социальные особенности человека;

В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

А. Сила;

Б. Быстрота;

**В. Стройность;**

Г. Выносливость;

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

**А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;**

Б. Быстрота, ловкость, гибкость;

В. Сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это

А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;

Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;

**В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности**

6. Быстрота – это

**А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;**

Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

**Средне – сложные (2 уровень)**

7. Гибкость - это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

**В. способность выполнять движение с большой амплитудой**

8. Сила – это

А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

**Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;**

В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;

**Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;**

В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

**Б. бег на короткие дистанции;**

В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

**В. выносливость**

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

А. прыжки со скакалкой;

**Б. подтягивание в висе;**

В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;**
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;**
- Б.силы мышц;
- В.возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- А.бокс;
- Б. керлинг;
- В. тяжелая атлетика**

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- А.бокс;
- Б. гимнастика;**
- В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- А.спринтерский бег;**
- Б. стайерский бег;
- В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- А.общеразвивающими;
- Б.собственно-силовыми;
- В.скоростно-силовыми**

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- А. фехтование;
- Б. баскетбол;
- В. художественная гимнастика**

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.**

21. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:

- А) Статическую
- Б) Умеренную
- В) Силовую**

22. Что относится к задачам физической подготовки?

- А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств**

- Б) Воспитание выносливости
- В) Повышение устойчивости организма к стрессам

### Сложные (3 уровень)

23 Пульс в норме у здорового нетренированного человека?

- А) 60-90 уд. в минуту
- Б) 60-70 уд. в минуту
- В) 70-80 уд. в минуту

24 Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость

- А) Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности
- Б) Ациклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности
- В) Ациклические упражнения смешанной аэробной направленности

25 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?

- А). Силовую
- Б). Умеренную
- В). Статическую

### Задания на установление соответствия

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

### Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- 1 Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано
- 2 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

- А) Двигательный навык
- Б) Движение

27 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

- 1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.
- 2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека

- А) Активная гибкость
- Б) Активность
- В) Абсолютная сила

### Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

- 1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.
- 2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев

- А) Гибкость
- Б) Выводы
- В) Выносливость

человеческого тела относительно друг друга.

29 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- 1 Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
- 2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи

- А) Двигательная активность
- Б) Двигательное действие
- В) Двигательное умение

30 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

- 1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

- 2 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида
- А) Компетенция
  - Б) Движение

31 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- 1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.
- 2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель

- А) Методика
- Б) Мезоцикл
- В) Макроцикл

32 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

- 1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.
- 2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

- А) Адаптация
- Б) Восстановление
- В) Гиподинамия

33 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

- 1 Отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека.
- 2 Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений

- А) Основа техники
- Б) Относительная сила
- В) Пассивная гибкость

34 Установите соответствие:

**(1Б, 2А)**

- 1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.
- 2 Выполнение любых действий с проявлением физических сил

- А) Двигательная активность
- Б) Объем физической нагрузки
- В) Сила

**Сложные (3 уровень)**

35 Установите соответствие:

**(1Б, 2В)**

- 1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях.
- 2 Биологическая система любого живого существа

- А) Здоровье
- Б) Здоровый стиль
- В) Организм

**Задания открытого типа**  
**Задания на дополнение**  
*Напишите пропущенное слово.*

**Простые (1 уровень)**

36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это \_\_\_\_\_ (**выносливость**)

37 Физиологической основой выносливости являются \_\_\_\_\_ (**аэробные возможности организма**)

38 Одним из основных критериев выносливости является \_\_\_\_\_ (**время**)

39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это \_\_\_\_\_ (**Быстрота**)

40 Быстрота проявляется также в способности преодолевать \_\_\_\_\_ (**определенное расстояние**)

41 Быстрота движений зависит от \_\_\_\_\_ (**силы мышц**)

42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений \_\_\_\_\_ (**снижается**)

**Средне-сложные (2 уровень)**

43 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна \_\_\_\_\_ (**постепенно увеличиваться**)

44 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести \_\_\_\_\_ (**к растяжениям**)

45 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это \_\_\_\_\_ (**Гибкость**)

46 способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав это \_\_\_\_\_ (**Активная гибкость**)

47 \_\_\_\_\_ определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил (**Пассивная гибкость**)

48 Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается \_\_\_\_\_ (**внешняя сила**)

49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это \_\_\_\_\_ (**амплитудой**)

50 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это \_\_\_\_\_ (**Сила**)

51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это \_\_\_\_\_ (**Силовые способности**)

52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время это \_\_\_\_\_ (**Взрывная сила**)

53 Способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения это \_\_\_\_\_ (**Ускоряющая сила**)

54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины это \_\_\_\_\_ (**Силовая выносливость**)

55 \_\_\_\_\_ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (**Силовая ловкость**)

56 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела это \_\_\_\_\_ (**Абсолютная сила**)

57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это \_\_\_\_\_ (**Ловкость**)

58 Основу ловкости составляют \_\_\_\_\_ (**координационные способности**)

59 Под \_\_\_\_\_ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (**двигательно-координационными**)

60 Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании это \_\_\_\_\_ (**Спортивная тренировка**)

61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание \_\_\_\_\_ (**спортивной подготовки**)

62 Уровень состояния мышечной системы отражается показателем \_\_\_\_\_ (**мышечной силы**)

63 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон \_\_\_\_\_ (**не изменяется**)

64 \_\_\_\_\_ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений (**Метод повторных усилий**)

65 Кислородная недостаточность возникает при \_\_\_\_\_ (**значительной физической нагрузке**)

66 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это \_\_\_\_\_ (**Равновесие**)

**Сложные (3 уровень)**

67 \_\_\_\_\_ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие (**Содержание физического упражнения**)

68 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это \_\_\_\_\_ (**Ритм**)

69 Количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту \_\_\_\_\_ (**Темп**)

70 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это \_\_\_\_\_ (**Физическая Нагрузка**)

### Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

|                  |                                                                                                                                                |                                              |                |        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|--------|
| Компетенция      | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                              |                |        |
| Индикатор        | УК-7.3 Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.               |                                              |                |        |
| Дисциплина       | Общефизическая подготовка                                                                                                                      |                                              |                |        |
| Уровень освоения | Тестовые задания                                                                                                                               |                                              |                | Итого  |
|                  | Закрытого типа                                                                                                                                 |                                              | Открытого типа |        |
|                  | Альтернативный выбор                                                                                                                           | Установление соответствия/последовательности | На дополнение  |        |
| 1.1.1 (20%)      | 5                                                                                                                                              | 2                                            | 7              | 14     |
| 1.1.2 (70%)      | 17                                                                                                                                             | 7                                            | 24             | 48     |
| 1.1.3 (10%)      | 3                                                                                                                                              | 1                                            | 4              | 8      |
| Итого:           | 25 шт.                                                                                                                                         | 10 шт.                                       | 35 шт.         | 70 шт. |

### Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компетенция      | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Индикатор        | УК-7.3 Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Дисциплина       | Общефизическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Уровень освоения | Тестовые задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Закрытого типа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Открытого типа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Альтернативного выбора                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Установление соответствия/Установление последовательности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | На дополнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.1.1            | 1 Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный<br>А) на формирование правильной осанки;<br>Б) на гармоничное развитие человека;<br>В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие<br>2. Основными признаками физического развития являются<br>А. антропометрические показатели;<br>Б. социальные особенности человека;<br>В. особенности интенсивности работы<br>3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?<br>А.Сила; | 26 Установите соответствие:<br>1 Степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано<br>2 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.<br>А)Двигательный навык<br>Б)Движение<br>27 Установите соответствие:<br>1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.<br>2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека<br>А) Активная гибкость<br>Б) Активность<br>В) Абсолютная сила | 36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____<br>37 Физиологической основой выносливости являются _____<br>38 Одним из основных критериев выносливости является _____<br>39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это _____<br>40 Быстрота проявляется также в способности преодолевать _____<br>41 Быстрота движений зависит от _____<br>42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____ |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>Б. Быстрота;<br/>В. Стройность;<br/>Г. Выносливость;<br/>4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:<br/>А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;<br/>Б. Быстрота, ловкость, гибкость;<br/>В. Сила, быстрота, стройность<br/>5. Выносливость – это<br/>А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;<br/>Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;<br/>В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.1.2 | <p>6. Быстрота – это<br/>А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;<br/>Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;<br/>В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности<br/>7. Гибкость – это<br/>А. способность преодолевать внешнее сопротивление;<br/>Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;<br/>В. способность выполнять движение с большой амплитудой<br/>8. Сила – это<br/>А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;<br/>Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;<br/>В. способность поднимать тяжелые предметы</p> | <p>28 Установите соответствие:<br/>1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.<br/>2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.<br/>А) Гибкость<br/>Б) Выводы<br/>В) Выносливость<br/>29 Установите соответствие:<br/>1 Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.<br/>2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи<br/>А) Двигательная активность<br/>Б) Двигательное действие<br/>В) Двигательное умение<br/>30 Установите соответствие:<br/>1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.<br/>2 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида<br/>А) Компетенция<br/>Б) Движение</p> | <p>43 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна _____<br/>44 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести _____<br/>45 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это _____<br/>46 способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав это _____<br/>47 _____ определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил<br/>48 Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается _____<br/>49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это _____<br/>50 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или _____</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>9. Под физическим качеством «ловкость» понимают<br/> А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;<br/> Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;<br/> В. освоить действие и сохранить равновесие</p> <p>10. Средства развития быстроты<br/> А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;<br/> Б. бег на короткие дистанции;<br/> В. подвижные игры</p> <p>11. Бег на длинные дистанции развивает<br/> А. ловкость;<br/> Б. быстроту;<br/> В. выносливость</p> <p>12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?<br/> А. прыжки со скакалкой;<br/> Б. подтягивание в висе;<br/> В. длительный бег до 25-30 мин.</p> <p>13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?<br/> А. посредством спортивных и подвижных игр;<br/> Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;<br/> В. посредством упражнений высокой интенсивности</p> <p>14. Выносливость человека не зависит от<br/> А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;<br/> Б. силы мышц;<br/> В. возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?<br/> А. бокс;</p> | <p>31 Установите соответствие:<br/> 1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.<br/> 2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель<br/> А) Методика<br/> Б) Мезоцикл<br/> В) Макроцикл</p> <p>32 Установите соответствие:<br/> 1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.<br/> 2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды<br/> А) Адаптация<br/> Б) Восстановление<br/> В) Гиподинамия</p> <p>33 Установите соответствие:<br/> 1 Отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека.<br/> 2 Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений<br/> А) Основа техники<br/> Б) Относительная сила<br/> В) Пассивная гибкость</p> <p>34 Установите соответствие:<br/> 1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.<br/> 2 Выполнение любых действий с проявлением физических сил<br/> А) Двигательная активность<br/> Б) Объем физической нагрузки<br/> В) Сила</p> | <p>противостоять ему за счет мышечных усилий<br/> это _____</p> <p>51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности<br/> это _____</p> <p>52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время<br/> это _____</p> <p>54 Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения<br/> это _____</p> <p>54 Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины это _____</p> <p>55 _____ проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности</p> <p>56 Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела это _____</p> <p>57 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами<br/> это _____</p> <p>58 Основу ловкости составляют _____</p> <p>59 Под _____ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи</p> <p>60 Процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений, имеющий целью обеспечение успешного участия в соревновании<br/> это _____</p> <p>61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>Б. керлинг;<br/>В. тяжелая атлетика</p> <p>16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости<br/>А. бокс;<br/>Б. гимнастика;<br/>В. армрестлинг</p> <p>17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей<br/>А. спринтерский бег;<br/>Б. стайерский бег;<br/>В. тяжелая атлетика</p> <p>18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются<br/>А. общеразвивающими;<br/>Б. собственно-силовыми;<br/>В. скоростно-силовыми</p> <p>19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?<br/>А. фехтование;<br/>Б. баскетбол;<br/>В. художественная гимнастика</p> <p>20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?<br/>А. укрепляют здоровье;<br/>Б. повышают работоспособность;<br/>В. формируют мускулатуру.</p> <p>21. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:<br/>а) статическую<br/>б) умеренную<br/>в) силовую</p> <p>22. Что относится к задачам физической подготовки?<br/>А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств<br/>Б) Воспитание выносливости<br/>В) Повышение устойчивости организма к стрессам</p> |                                                                                                              | <p>62 Уровень состояния мышечной системы отражается показателем _____</p> <p>63 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон _____</p> <p>64 _____ включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений</p> <p>65 Кислородная недостаточность возникает при _____</p> <p>66 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это _____</p> |
| 1.1.3 | <p>23 Пульс в норме у здорового нетренированного человека?<br/>А) 60-90 уд. в минуту<br/>Б) 60-70 уд. в минуту<br/>В) 70-80 уд. в минуту</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>35 Установите соответствие:</p> <p>1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты,</p> | <p>67 _____ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 24 Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость<br>А) Циклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности<br>Б) Ациклические упражнения смешанной аэробно- анаэробной направленности<br>В) Ациклические упражнения смешанной аэробной направленности<br>25 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?<br>А). Силовую<br>Б). Умеренную<br>В). Статическую | привычки в конкретных социальных условиях.<br>2 Биологическая система любого живого существа<br>А) Здоровье<br>Б) Здоровый стиль<br>В) Организм | 68 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это _____<br>69 Количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту _____<br>70 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это _____ |
| Итого: | 25 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 шт.                                                                                                                                          | 35 шт.                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Критерии оценивания

### Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

### Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

| Оценка              | Процент верных ответов | Баллы         |
|---------------------|------------------------|---------------|
| «удовлетворительно» | 70-79%                 | 61-75 баллов  |
| «хорошо»            | 80-90%                 | 76-90 баллов  |
| «отлично»           | 91-100%                | 91-100 баллов |

## Ключи ответов

| № тестовых заданий | Номер и вариант правильного ответа                   |    |                                |
|--------------------|------------------------------------------------------|----|--------------------------------|
| 1                  | В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие | 36 | выносливость                   |
| 2                  | А) антропометрические показатели;                    | 37 | аэробные возможности организма |
| 3                  | В) Стройность                                        | 38 | время                          |
| 4                  | А) Быстрота, выносливость, силовая подготовленность; | 39 | Быстрота                       |
| 5                  | В) Способность к длительному выполнению какой-       | 40 | определенное расстояние        |
|                    |                                                      | 41 | силы мышц                      |

|    |                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | либо деятельности без снижения эффективности                                                             |
| 6  | А) Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени                             |
| 7  | В) Способность выполнять движение с большой амплитудой                                                   |
| 8  | Б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий |
| 9  | Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;            |
| 10 | Б. бег на короткие дистанции;                                                                            |
| 11 | В.выносливость                                                                                           |
| 12 | Б. подтягивание в висе;                                                                                  |
| 13 | А. посредством спортивных и подвижных игр                                                                |
| 14 | А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;                                                       |
| 15 | В. тяжелая атлетика                                                                                      |
| 16 | Б. гимнастика;                                                                                           |
| 17 | А.спринтерский бег;                                                                                      |
| 18 | В.скоростно-силовыми                                                                                     |
| 19 | В. художественная гимнастика                                                                             |
| 20 | В. формируют мускулатуру.                                                                                |
| 21 | В) Силовую                                                                                               |
| 22 | А)<br>Совершенствование у военнослужащих физических качеств                                              |
| 23 | А) 60-90 уд. в минуту                                                                                    |
| 24 | А) Циклические упражнения смешанной аэробно-                                                             |

|    |                              |
|----|------------------------------|
|    |                              |
| 42 | снижается                    |
| 43 | постепенно увеличиваться     |
| 44 | к растяжениям                |
| 45 | Гибкость                     |
| 46 | Активная гибкость            |
| 47 | Пассивная гибкость           |
| 48 | внешняя сила                 |
| 49 | амплитудой                   |
| 50 | Сила                         |
| 51 | Силовые способности          |
| 52 | Взрывная сила                |
| 53 | Ускоряющая сила              |
| 54 | Силовая выносливость         |
| 55 | Силовая ловкость             |
| 56 | Абсолютная сила              |
| 57 | Ловкость                     |
| 58 | координационные способности  |
| 59 | двигательно-координационными |
| 60 | Спортивная тренировка        |

|    |                           |
|----|---------------------------|
|    | анаэробной направленности |
| 25 | А). Силовую               |
| 26 | 1А, 2Б                    |
| 27 | 1Б, 2А                    |
| 28 | 1Б, 2А                    |
| 29 | 1А, 2Б                    |
| 30 | 1Б, 2А                    |
| 31 | 1А, 2Б                    |
| 32 | 1Б, 2А                    |
| 33 | 1Б, 2А                    |
| 34 | 1Б, 2А                    |
| 35 | 1Б, 2В                    |

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
|    |                                   |
| 61 | спортивной подготовки             |
| 62 | мышечной силы                     |
| 63 | не изменяется                     |
| 64 | Метод повторных усилий            |
| 65 | значительной физической нагрузке  |
| 66 | Равновесие                        |
| 67 | Содержание физического упражнения |
| 68 | Ритм                              |
| 69 | Темп                              |
| 70 | Физическая Нагрузка               |
|    |                                   |

### Демоверсия

#### Комплект тестовых заданий

**Компетенция** УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3 Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной сферы.

**Дисциплина** Общефизическая подготовка

**Задания закрытого типа**

**Задания альтернативного выбора**

Выберите **один** правильный ответ

#### Простые (1 уровень)

1 Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

А) на формирование правильной осанки;

Б) на гармоничное развитие человека;

**В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие**

2. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

А. Сила;

Б. Быстрота;

**В. Стройность;**

Г. Выносливость;

#### Средне –сложные (2 уровень)

3. Гибкость - это

А. способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

**В. способность выполнять движение с большой амплитудой**

4. Бег на длинные дистанции развивает

А. ловкость;

Б. быстроту;

**В. выносливость**

5. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

**А. посредством спортивных и подвижных игр;**

Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

В. посредством упражнений высокой интенсивности

6. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А. бокс;

Б. керлинг;

**В. тяжелая атлетика**

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А. бокс;

**Б. гимнастика;**

В. армрестлинг

8. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование;

Б. баскетбол;

**В. художественная гимнастика**

9. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье;

Б. повышают работоспособность;

**В. формируют мускулатуру.**

### **Сложные (3 уровень)**

10. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения?

**А). Силовую**

Б). Умеренную

В). Статическую

### **Задания на установление соответствия**

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

### **Простые (1 уровень)**

11 Установите соответствие:

**(1А, 2Б)**

- действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано
- 4 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

А) Двигательный навык  
Б) Движение

### Средне-сложные (2 уровень)

12 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.

А) Гибкость  
Б) Выводы  
В) Выносливость

2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

А) Двигательная активность  
Б) Двигательное действие  
В) Двигательное умение

13 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

2 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида

А) Компетенция  
Б) Движение

14 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.

А) Методика  
Б) Мезоцикл  
В) Макроцикл

2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель

### Сложные (3 уровень)

15 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 поведения личности, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, привычки в конкретных социальных условиях.

А) Здоровье  
Б) Здоровый стиль  
В) Организм

2 Биологическая система любого живого существа

## **Задания открытого типа**

### **Задания на дополнение**

*Напишите пропущенное слово.*

#### **Простые (1 уровень)**

16 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это \_\_\_\_\_ (**выносливость**)

17 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это \_\_\_\_\_ (**Быстрота**)

18 При длительных интервалах отдыха быстрота движений \_\_\_\_\_ (**снижается**)

#### **Средне-сложные (2 уровень)**

19 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна \_\_\_\_\_ (**постепенно увеличиваться**)

20 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести \_\_\_\_\_ (**к растяжениям**)

21 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это \_\_\_\_\_ (**Гибкость**)

22 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это \_\_\_\_\_ (**амплитудой**)

23 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это \_\_\_\_\_ (**Сила**)

24 Сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами это \_\_\_\_\_ (**Ловкость**)

25 Под \_\_\_\_\_ способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (**двигательно-координационными**)

26 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание \_\_\_\_\_ (**спортивной подготовки**)

27 При длительной силовой тренировке процентное распределение быстрых и медленных волокон \_\_\_\_\_ (**не изменяется**)

28 Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры это \_\_\_\_\_ (**Равновесие**)

### Сложные (3 уровень)

29 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это \_\_\_\_\_ (**Ритм**)

30 Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся это \_\_\_\_\_ (**Физическая Нагрузка**)

### Ключи ответов

| № тестовых заданий | Номер и вариант правильного ответа                     |
|--------------------|--------------------------------------------------------|
| 1                  | В) на всестороннее и гармоничное физическое развитие   |
| 2                  | В. Стройность;                                         |
| 3                  | В. способность выполнять движение с большой амплитудой |
| 4                  | В. выносливость                                        |
| 5                  | А. посредством спортивных и подвижных игр;             |
| 6                  | В. тяжелая атлетика                                    |
| 7                  | Б. гимнастика;                                         |
| 8                  | В. художественная гимнастика                           |
| 9                  | В. формируют мускулатуру.                              |
| 10                 | А). Силовую                                            |
| 11                 | 1А, 2Б                                                 |
| 12                 | 1В, 2А                                                 |
| 13                 | 1Б, 2А                                                 |
| 14                 | 1А, 2Б                                                 |
| 15                 | 1Б, 2В                                                 |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 16 | выносливость                 |
| 17 | Быстрота                     |
| 18 | снижается                    |
| 19 | постепенно увеличиваться     |
| 20 | к растяжениям                |
| 21 | Гибкость                     |
| 22 | амплитудой                   |
| 23 | Сила                         |
| 24 | Ловкость                     |
| 25 | двигательно-координационными |
| 26 | спортивной подготовки        |
| 27 | не изменяется                |
| 28 | Равновесие                   |
| 29 | Ритм                         |
| 30 | Физическая Нагрузка          |
|    |                              |