

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 01.07.2025 15:29:42

Уникальный программный ключ:

43ba42f5dea440b0b19a06a0c0b02a0a09011

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»**

**Направления подготовки**

|                                                   |                                                                      |                                            |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 05.03.06 Экология и природопользование            | 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование                       | 35.03.06 Агроинженерия                     |
| 09.03.02 Информационные системы и технологии      | 21.05.01 Прикладная геодезия                                         | 35.03.11 Гидромелиорация                   |
| 19.03.01 Биотехнологии                            | 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов | 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза |
| 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья  | 27.03.01 Стандартизация и метрология                                 | 36.03.02 Зоотехния                         |
| 19.03.03 Продукты питания животного происхождения | 35.03.01 Лесное дело                                                 | 36.05.01 Ветеринария                       |
| 20.03.01 Техносферная безопасность                | 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение                                | 38.03.01 Экономика                         |
| 20.03.02 Благоустройство и водопользование        | 35.03.04 Агрономия                                                   | 38.03.02 Менеджмент                        |
| 21.03.02 Землеустройство и кадастры               | 35.03.05 Садоводство                                                 | 40.03.01 Юриспруденция                     |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**Физическая культура и спорт**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик,  
канд.пед.наук, доцент

Пягай Л.П.

## **ВВЕДЕНИЕ**

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения и контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры - физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
**учебной дисциплины модуля, персональный уровень достижения которых проверяется с использованием представленных в п. 3**  
**оценочных средств**

| Направление подготовки | Компетенции,<br>в формировании которых задействована<br>дисциплина |                                                                                                                                          | Код и наименование<br>индикатора достижений<br>компетенции                                                                                                                                  | Компоненты компетенций,<br>формируемые в рамках данной дисциплины<br>(как ожидаемый результат ее освоения)               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | код                                                                | наименование                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             | знать и понимать                                                                                                         | уметь делать<br>(действовать)                                                                                                                                                       | владеть навыками<br>(иметь навыки)                                                                                                                 |
| 1                      | 2                                                                  |                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                           | 4                                                                                                                        | 5                                                                                                                                                                                   | 6                                                                                                                                                  |
|                        | <b>Универсальные компетенции</b>                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |
| Все направления        | УК-7                                                               | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                                  | основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни                      | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья | исследования и оценки физического развития и работоспособности и организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |
|                        |                                                                    |                                                                                                                                          | ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья                                                                                          | применять здоровьесберегающие технологии для поддержания профессионально-прикладных навыков                                                        |

## ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

#### 2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения дисциплины в рамках педагогического контроля

| Категория<br>контроля и оценки                                                                                                                    | Режим контрольно-оценочных мероприятий                                |                                                               |                                                                                                                  |                               |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                   | само-<br>оценка                                                       | взаимо-<br>оценка                                             | Оценка со стороны                                                                                                |                               | Комис-<br>сионная<br>оценка |
|                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                               | препода-<br>вателя                                                                                               | представителя<br>производства |                             |
|                                                                                                                                                   | 1                                                                     | 2                                                             | 3                                                                                                                | 4                             | 5                           |
| <b>Входной контроль</b>                                                                                                                           | -                                                                     | -                                                             | Устный опрос                                                                                                     | -                             | -                           |
| Индивидуализация<br>выполнения*,<br>контроль <b>фиксированных<br/>видов ВАРС:</b>                                                                 |                                                                       |                                                               |                                                                                                                  |                               |                             |
| - Расчетно-аналитическая<br>работа для обучающихся<br>очной и очно-заочной<br>формы<br><br>Контрольная работа для<br>обучающихся заочной<br>формы | Сравнение<br>полученных<br>результатов<br>со средними<br>показателями | Обсуждение<br>изученных<br>тем на<br>практических<br>занятиях | Проверка отчетных<br>материалов                                                                                  | -                             | -                           |
| <b>Текущий контроль:</b>                                                                                                                          |                                                                       |                                                               |                                                                                                                  |                               |                             |
| - Самостоятельное<br>изучение тем                                                                                                                 | Вопросы для<br>самоконтроля                                           | Обсуждение<br>изученных<br>тем на<br>практических<br>занятиях | Проверка отчетных<br>материалов<br>(докладов,<br>практических работ)                                             | -                             | -                           |
| – в рамках практических<br>занятий и подготовки к ним                                                                                             | Вопросы для<br>самоконтроля                                           | Обсуждение<br>изученных<br>тем на<br>практических<br>занятиях | Проверка<br>выполненных<br>практических<br>заданий на<br>занятиях<br><br>Устный опрос                            | -                             | -                           |
| - в рамках<br>общеуниверситетской<br>системы контроля<br>успеваемости                                                                             | -                                                                     | -                                                             | Фронтальный<br>контроль текущей<br>успеваемости по<br>контрольным<br>неделям,<br>установленным в<br>университете | -                             | -                           |
| Промежуточная аттестация*<br>обучающихся по итогам<br>изучения дисциплины                                                                         | -                                                                     | -                                                             | зачет                                                                                                            | -                             | -                           |
| * данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы                                                                                  |                                                                       |                                                               |                                                                                                                  |                               |                             |

## 2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

| <b>1. Формальный критерий получения обучающимися<br/>положительной оценки по итогам изучения дисциплины:</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.1</b> Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации | <b>1.2</b> По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций |
| <b>2. Группы неформальных критериев<br/>качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>2.1</b> Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)                   | <b>2.2.</b> Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС                                                                                                                                                                          |
| <b>2.3</b> Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины                                             | <b>2.4.</b> Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины                                                                                                                                                |

## 2.3 РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

| Группа<br>оценочных средств                                                           | Оценочное средство или его элемент                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | Наименование                                                                                        |
| 1                                                                                     | 2                                                                                                   |
| <b>1. Средства для входного контроля</b>                                              | Вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин                          |
|                                                                                       | Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля                                                |
| <b>2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС</b> | Исходные данные к расчетно-аналитической работе для обучающихся очной и очно-заочной формы          |
|                                                                                       | Внутренняя структура и компоновка работы                                                            |
|                                                                                       | Порядок выполнения расчетно-аналитической работы                                                    |
|                                                                                       | Критерии и шкала оценки, используемые при проверке расчетно-аналитической работы                    |
|                                                                                       | Исходные данные к контрольной работе для обучающихся заочной формы                                  |
|                                                                                       | Критерии и шкала оценки, используемые при проверке контрольной работы для обучающихся заочной формы |
| <b>3. Средства для текущего контроля</b>                                              | Процедура самоподготовки к практическим занятиям                                                    |
|                                                                                       | Задания для самоподготовки к практическим занятиям                                                  |
| <b>4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины</b>         | Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме теста              |
|                                                                                       | Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины                                       |

## 2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

| Индекс и название компетенции | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)                                                                                                                          | Уровни сформированности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | Формы и средства контроля формирования компетенций |                                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                                                    | компетенция не сформирована                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | минимальный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | средний |                                                    | высокий                                                                                                       |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                                                    | Оценки сформированности компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                    |                                                                                                               |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                                                    | Не зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |         |                                                    |                                                                                                               |
|                               |                                       |                        |                                                                                                                                                                                    | Характеристика сформированности компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                    |                                                                                                               |
|                               |                                       |                        | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач                                       | 1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                    |                                                                                                               |
| Критерии оценивания           |                                       |                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                    |                                                                                                               |
| УК-7                          | ИД-1 <sub>УК-7</sub>                  | Полнота знаний         | Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры | Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека.<br><br>2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта, значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека; имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры.<br><br>3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры. |         |                                                    | Опрос<br><br>Расчетно-аналитическая работа<br><br>Контрольная работа для очно-заочной, заочной формы обучения |
|                               |                                       | Наличие умений         | Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни                                                                  | Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаться здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире.<br>2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни.<br>3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни                                                                                                                                                                                              |         |                                                    |                                                                                                               |

|  |                      |                                   |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                              |
|--|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                      | Наличие навыков (владение опытом) | Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья | Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья | 1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.<br>2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья<br>3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |                                                                                              |
|  | ИД-2 <sub>ук-7</sub> | Полнота знаний                    | Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности                           | Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности                              | 1. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                                     | Опрос                                                                                        |
|  |                      | Наличие умений                    | Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений                                       | Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений                                          | 1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений.<br>2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений.<br>3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.                                                                                                  | Расчетно-аналитическая работа<br>Контрольная работа для очно-заочной, заочной формы обучения |
|  |                      | Наличие навыков (владение опытом) | Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности             | Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности                         | 1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности.<br>2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности.<br>3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.                             | Итоговый тест                                                                                |

### ЧАСТЬ 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

#### Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

##### 3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС

#### ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу (табл. 1).
2. На основе полученных антропометрических показателей по представленным в заданиях формулам осуществить расчет определенных индексов физического развития.
3. Полученные результаты заносятся в соответствующие протоколы. По каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.
4. Расчетно-аналитическую работу оформить в виде отдельного документа, образец оформления титульного листа расчетно-аналитической работы – Приложение 1.

#### Задание. 1. Провести измерение окружностей тела

| Измеряемые показатели       | Собственные данные антропометрии, см | Средние данные (табличные) в соответствии с ростом |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Рост стоя                   |                                      |                                                    |
| Окр.шеи                     |                                      |                                                    |
| Окр. пр.плеча в покое       |                                      |                                                    |
| Окр. пр.плеча в напряжении  |                                      |                                                    |
| Окр.лев. плечав покое       |                                      |                                                    |
| Окр. лев.плеча в напряжении |                                      |                                                    |
| ОГК пауза                   |                                      |                                                    |
| ОГК вдох                    |                                      |                                                    |
| ОГК выдох                   |                                      |                                                    |
| Экскурсия                   |                                      |                                                    |
| Окр.пр.бедр                 |                                      |                                                    |
| Окр.лев.бедр                |                                      |                                                    |
| Окр.пр.голени               |                                      |                                                    |
| Окр. лев.голени             |                                      |                                                    |

Сравнить полученные данные с должными величинами (Приложение 2.)

#### Задание 2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей людей молодого и зрелого возраста.

##### Весо-ростовые индексы

**1 .ИндексБрока-Бругша.** Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

#### Задание 3. Вычислить должный вес тела.

**3.1.Индекс Кетле.** Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес /Рост (г/см)

Средние значения  
для мужчин — 370-400 г/см; для женщин — 325-375 г/см.

#### **Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела**

##### **4.1. Индексы пропорциональности**

Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%) \_\_\_\_\_

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Больший индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

##### **4. 2. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.**

ИП = Р - (В + О) \_\_\_\_\_

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;
- от 11-15 - крепкое; - 16-20 - хорошее; - 21-25 - среднее; - 26-30 -слабое;
- 31 и более - очень слабое.

##### **4.3. Индекс Мануврие** характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;
- 85-89 % — ноги средней длины;
- 90 % и выше — длинные ноги

##### **4.4. Пропорциональность окружностей тела**

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

1. окружность шеи = 38 % ОГК;
2. окружность талии = 75 % ОГК;
3. окружность бедра = 60 % окружности таза;
4. окружность голени = 40 % окружности таза;
5. (окр.правого плеча + окр. левого плеча) / 2 = 36 % ОГК;
6. (окр.правого предплечья + окр. левого предплечья) / 2 =36 % ОГК.

#### **Исследование частоты движений**

##### **Задание 2. «Прыжки через скакалку»**

В течение одной минуты выполнить без остановки прыжки через скакалку в максимально быстром темпе. Результат внести в протокол и поставить соответствующий балл (Таблица 2).

Таблица 2.

##### **Критерии оценки результатов теста «Прыжки через скакалку»**

| Упражнение (тест)                                | Баллы |     |     |     |
|--------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|
|                                                  | 5     | 4   | 3   | 2   |
| Прыжки через скакалку в течение 1 мин (к-во раз) | 160   | 140 | 130 | 110 |

Протокол. Прыжки через скакалку

Дата \_\_\_\_\_

| Дата | Количество прыжков | Баллы |
|------|--------------------|-------|
|      |                    |       |
|      |                    |       |
|      |                    |       |

Выводы \_\_\_\_\_

### Исследование выносливости

**Задание 3.** Для оценки выносливости необходимо пробежать дистанцию на выбор: 500 метров, 1000 метров, 3000 метров. Полученные результаты внести в протокол и оценить в соответствии с критериями данного теста (Таблица 3).

Таблица 3.

#### Критерии оценки результатов теста «Бег на длинные дистанции»

| Упражнение (тест)      | Баллы |       |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                        | 5     | 4     | 3     | 2     |
| Бег 500 метров (с)юн   | -     | -     | -     | -     |
| Бег 500 метров (с)дев  | 1.50  | 2.05  | 2.15  | 2.10  |
| Бег 1000 метров (с)юн  | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| Бег 2000 метров (с)дев | 10.45 | 11.0  | 11.20 | 11.40 |
| Бег 3000 метров (с)юн  | 12.50 | 13.20 | 14.0  | 14.40 |

Примечание: выбор дистанции предварительно обсуждается с преподавателем.

Протокол. Бег на длинные дистанции

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

| Дата | Результат, сек | Баллы |
|------|----------------|-------|
|      |                |       |
|      |                |       |
|      |                |       |

Выводы \_\_\_\_\_

### Исследование и оценка развития гибкости

**Задание 4.** Наклон вперед в исходном положении стоя.

В исходном положении «стоя ноги врозь», выполнить наклон туловища, руки вперед. Зафиксировать касание пальцев рук, измерить с помощью линейки продвижение ладони относительно опоры.

Таблица 4.

#### Критерии оценки результатов теста «Наклон вперед в исходном положении стоя»

| Упражнение (тест)    | Баллы |    |   |   |
|----------------------|-------|----|---|---|
|                      | 5     | 4  | 3 | 2 |
| Наклон, девушки (см) | 15    | 10 | 5 | 0 |
| Наклон, юноши (см)   | 12    | 8  | 5 | 0 |

Протокол. Наклон вперед в исходном положении стоя

| Дата | Результат, см | Баллы |
|------|---------------|-------|
|      |               |       |

Выводы \_\_\_\_\_

## ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – обучающийся правильно произвел измерения показателей физического развития, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности.

**Не зачтено** - обучающийся не правильно произвел измерения антропометрических показателей, допустил ошибки в расчетах в одном и более заданий, не провел подробный анализ полученных результатов и не сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности. Либо не предоставил расчетно-аналитическую работу.

### Тема. Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения пробы. Исследуемый из исходного положения «сидя» предварительно выполняет глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом и закрытым ртом.

В норме величина пробы Генча у здоровых мужчин и женщин составляет 20-40 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40-60 секунд, а в ряде случаев и более.

При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания после максимального вдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального, закрывают рот, зажимают нос.

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Между пробой Генча (задание 1) и пробой Штанге (задание 2) необходим отдых не менее 5 минут.

### Задание 1. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата \_\_\_\_\_

| Пробы               | Результат | Оценка |
|---------------------|-----------|--------|
| <b>Проба Генчи</b>  |           |        |
| <b>Проба Штанге</b> |           |        |

Среднее значение пробы Генчи:

- для юношей и девушек 20-30 секунд.

- у спортсменов этот показатель достигает 40-70 секунд и более.

Среднее значение пробы Штанге: для девушек - 35 -45 с; для юношей - 50 - 60 с; для спортсменок - 45 -55 с и более; для спортсменов - 65 -75 с и более.

Выводы \_\_\_\_\_

### Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

### Задание 1. Исследовать показатели сердечно-сосудистой системы методом пульсометрии

|    |    |    |    |    |    |               |
|----|----|----|----|----|----|---------------|
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | ЧСС за 1 мин. |
|    |    |    |    |    |    |               |

Выводы \_\_\_\_\_

## Задание 2. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.

Определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку: нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический, ступенчатый.

Тип реакции ССС на дозированную физическую нагрузку определяется по характеру изменения пульса и артериального давления на первой минуте восстановительного периода. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем менее выражена реакция пульса и артериального давления на физическую нагрузку и тем короче время восстановительного периода. При заболеваниях, переутомлении и перетренированности показатели ССС значительно возрастают, а время восстановления удлиняется.

Такие изменения косвенно указывают на то, что увеличение минутного объема крови в ответ на нагрузку осуществляется за счет увеличения ударного объема сердца.

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением пульса в то время, как систолическое АД повышается слабо или остается прежним. Диастолическое АД не меняется или несколько повышается, следовательно, пульсовое давление не только не увеличивается, но даже снижается. Время восстановления — замедленное.

Такой тип реакции наблюдается у нетренированных лиц. У спортсменов такой тип реакции бывает при перетренированности и после физического перенапряжения.

Гипертонический тип реакции отличается необычно большим повышением пульса, систолического АД (до 200-220 мм.рт.ст.) и диастолического АД (более 90 мм.рт.ст.) пульсовое давление повышается, но не за счет увеличения ударного объема, так как в основе гипертонической реакции лежит повышение периферического сопротивления сосудов, т.е. возникает спазм артериол вместо их расширения, которое возникает при нормотоническом типе реакции. Время восстановления при этом типе реакции также относится к повышению АДд свыше 90 мм.рт.ст. без значительного повышения АДс.

Такой тип реакции отмечается у спортсменов при выраженном переутомлении перенапряжении, а также у лиц, страдающих гипертонической болезнью или имеющих предрасположенность к данному заболеванию. Подобная реакция может появиться при нервно-психических стрессах.

Дистонический тип реакции характеризуется тем, что при значительном учащении пульса и повышении систолического АД, диастолическое АД снижается до ). Данное явление носит название «феномен бесконечного тона». Восстановление, как правило, при этом типе реакции замедленное.

Дистонический тип реакции наблюдается у тренированных и нетренированных лиц, перенесших инфекционные заболевания, а также при этом типе реакции замедленно.

Ступенчатый тип реакции характеризуется выраженным учащением пульса и первой минуте восстановительного периода, а артериальное давление повышается позднее (на 2-3 минуте) восстановительного периода. Такая реакция чаще всего наблюдается у лиц, имеющих сниженную функциональную способность и обычно бывает после скоростных нагрузок. При этой реакции ССС не может быстро обеспечить перераспределение крови, которое требуется для работающих мышц.

Протокол. Трехмоментная проба Летунова.

Дата обследования \_\_\_\_\_

| Показатели пульса | До нагрузки | Время восстановления пульса после нагрузки, мин |  |  |                  |  |   |  |              |  |  |  |
|-------------------|-------------|-------------------------------------------------|--|--|------------------|--|---|--|--------------|--|--|--|
|                   |             | 20 приседаний                                   |  |  | 15-секундный бег |  |   |  | 2-3 мин. бег |  |  |  |
|                   |             |                                                 |  |  |                  |  | 3 |  |              |  |  |  |
| ЧСС, уд/10 с      |             |                                                 |  |  |                  |  |   |  |              |  |  |  |

Выводы \_\_\_\_\_

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – обучающийся правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сформулировал выводы.

**Не зачтено** - обучающийся неправильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не сформулировал выводы. Либо не выполнил работу.

### **3.1.2. ВОПРОСЫ для проведения входного контроля**

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;
2. Назовите основные задачи физической культуры;
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»;
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»;
5. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»;
6. Дайте определение понятия «физическое совершенство»;
7. Дайте определение понятия «физическая подготовка»;
8. Дайте определение понятия «физические упражнения»;
9. Дайте определение понятия «организм человека»;
10. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»;
11. Дайте краткую характеристику в деятельности системы кровообращения при мышечной работе;
12. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
13. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
14. Дайте определение понятия «работоспособность»;
15. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека;
16. Дайте определения понятий «усталость», «усталость»;
17. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация»;
18. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении;
19. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности
20. Назовите продолжительность времени вработывания в учебную деятельность.

### **ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**Зачтено** - обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы, задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ

**Не зачтено** - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

### **3.1.3 Средства для текущего контроля**

#### **ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы**

1. Какие виды диагностики физического развития обучающихся вы знаете?
2. В чем заключается задача врачебного контроля?
3. Каковы формы врачебного контроля в вузе?
4. Что такое здоровье по определению ВОЗ?
5. Какие факторы влияют на здоровье, уровень их вклада?
6. Раскройте смысл понятия «здоровый образ жизни»;
7. Какие вы знаете составляющие здорового образа жизни?
8. Какие бывают функциональные показатели работы сердечно-сосудистой системы?
9. Охарактеризуйте строение дыхательной системы.
10. Какие существуют функциональные показатели работы дыхательной системы?
11. Что такое основной обмен веществ?
12. Чем характеризуется специфически-динамическое действие пищи?
13. Чем обусловлена величина дополнительного обмена веществ?
14. Что предполагает самоконтроль обучающихся на самостоятельных занятиях физической культурой?
15. Основные задачи самоконтроля?
16. Каковы субъективные и объективные показатели самоконтроля?
17. В чем заключается негативное влияние на обучающегося алкоголя?
18. Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?
19. Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?

20. Какие физические качества обучающегося вы знаете?

### **ОБЩИЙ АЛГОРИТМ самостоятельного изучения темы**

1. Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
2. На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
3. Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема)
4. Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
5. Предоставить отчётный материал преподавателю по согласованию с ведущим преподавателем
6. Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы
7. Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

### **ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самостоятельного изучения темы**

**Зачтено** - обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы, задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ.

**Не зачтено** - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ.)

### **ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим занятиям**

**Тема 2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом.**

1. Какие части тела измеряются при проведении антропометрии?
2. Как провести анализ индивидуального физического развития?
3. Какие методы математической статистики применяют для оценки физического развития?
4. Какие тесты определяют уровень развития координационных способностей?
5. В чем состоит разница в понятиях ловкость и координационные способности?
6. Какие существуют оперативные методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы?
7. Что такое артериальное давление человека?
8. Какие нормы частоты сердечных сокращений в покое у лиц молодого возраста?
9. Как определить допустимую норму повышения пульса при физических нагрузках?
10. Что такое жизненная емкость легких?
11. Какие существуют нормы частоты дыхания?

### **ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических занятий**

**Зачтено** - обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы, задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ.

**Не зачтено** - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ.)

### 3.1.4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

#### Тестовые задания для прохождения итогового тестирования

1. Что входит в функции медицинского контроля?
  - а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
  - б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
  - в) определение повседневной подготовленности обучающихся.
2. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:
  - а) к самоконтролю;
  - б) к педагогическому контролю;
  - в) к медицинскому контролю.
3. Текущий педагогический контроль позволяет определить:
  - а) повседневные изменения в подготовленности;
  - б) долгосрочные изменения в подготовленности обучающихся;
  - в) перспективные изменения функционального состояния.
4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:
  - а) самоконтролем и медицинским контролем;
  - б) самоконтролем и педагогическим контролем;
  - в) медицинским и педагогическим контролем.
5. Дневник самоконтроля является средством:
  - а) самонаблюдения и педагогического контроля;
  - б) врачебного и педагогического контроля;
  - в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.
6. Самонаблюдение это метод:
  - а) самоконтроля обучающихся;
  - б) педагогического контроля;
  - в) медицинского контроля;
7. Что является субъективным показателем самоконтроля?
  - а) вес тела;
  - б) частота сердечных сокращений;
  - в) самочувствие;
  - г) артериальное давление.
8. Оценка работоспособности относится:
  - а) к субъективным показателям самоконтроля;
  - б) к объективным показателям самоконтроля;
  - в) оба варианта правильные;
9. Что является объективным показателем самоконтроля?
  - а) аппетит;
  - б) частота сердечных сокращений;
  - в) самочувствие;
  - г) сон.
10. Определение частоты дыхания это:
  - а) объективный показатель самоконтроля;
  - б) субъективный показатель самоконтроля;
  - в) показатель физического развития.
11. Тест Купера оценивает:
  - а) работоспособность;
  - б) быстроту;
  - в) гибкость;
  - г) выносливость.
12. Гарвардский степ-тест проводится:

- а) восхождением на ступеньку;
- б) бегом на 1000 м;
- в) прыжками в длину;
- г) бегом на 3000 м.

13. Гарвардский степ-тест определяет:

- а) работоспособность;
- б) быстроту;
- в) динамику восстановительных процессов;
- г) силу.

14. Проба Генчи связана:

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

15. Проба Штанге проводится с использованием:

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

16. В процессе жизнедеятельности человек испытывает влияние факторов окружающей среды:

- а) индивидуальное;
- б) смешанное;
- в) комплексное.

17. Что такое гипердинамия?

- а) избыточная двигательная активность;
- б) недостаточная двигательная активность;
- в) оптимальная двигательная активность.

18. Что такое резистентность?

- а) недостаточная сопротивляемость организма;
- б) повышенная сопротивляемость организма;
- в) повышенная утомляемость.

19. Нарушение биологических ритмов ведет:

- а) повышенной работоспособности;
- б) повышенной двигательной активности;
- в) снижению работоспособности.

20. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?

- а) социально-экономические взаимоотношения;
- б) повышенная двигательная активность;
- в) нормативно правовые контакты.

#### КЛЮЧИ К ИТОГОВОМУ ТЕСТУ

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| а  | в  | а  | б  | а  | а  | в  | б  | б  | а  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| а  | а  | в  | б  | а  | в  | а  | б  | в  | б  |

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;

**Не зачтено** - обучающийся ответил менее 2/3 тестовых заданий.

## ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА получения зачета

| <b>Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ» |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Цель промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                                                        | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине                                                                                                       |
| <b>Форма промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                                                       | зачёт                                                                                                                                                                                               |
| <b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>                                                                                                                                                                                                           | 1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины/профессионального модуля                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра                                                                                                                                 |
| <b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>                                                                                                                                                                                                                         | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса;<br>2) прошёл заключительное тестирование. |

### Процедура проведения зачета

Обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную), выполнил итоговый тест и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине.

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - Обучающийся выполнил все требования, предъявляемые к аттестации

**Не зачтено** - Обучающийся выполнил все требования, предъявляемые к аттестации

#### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА сформированности компетенции

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

**ИД-1ук-7** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

**Тип заданий: выбор одного варианта правильного ответа из нескольких предложенных**

Перечень заданий с правильными ответами

1. Что предполагает социальная направленность физической культуры?

- а) обеспечение высокого уровня здоровья студентов
- б) **организация межличностного взаимодействия\***
- в) развитие физических качеств
- г) спортивное совершенствование

2. Самонаблюдение — это метод:

- а) **самоконтроля студентов\***
- б) педагогического контроля
- в) медицинского контроля

3. Профессионально-прикладная физическая культура включает в себя:

- а) **академические занятия в вузе\***
- б) физкультурные паузы в режиме рабочего дня
- в) занятия в спортивных секциях

4. К средствам физической культуры относятся:

- а) постоянство и систематичность занятий физическими упражнениями
- б) **физические упражнения\***
- в) круговая физическая тренировка
- г) бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка

5. Физическая нагрузка относится к смешанной зоне интенсивности если ЧСС составляет:

- а) **131 – 150 уд./мин\***
- б) 151 – 180 уд./мин
- в) 181 – 220 уд./мин

6. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе вуза?

- а) **бег на 100 м, бег на 2000 – 3000 м, силовые упражнения\***
- б) бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость
- в) бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения

**ИД-2ук-7** - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

**Тип заданий: выбор одного варианта правильного ответа из нескольких предложенных**

Перечень заданий с правильными ответами

1. Тест Купера оценивает:

- а) работоспособность
- б) быстроту
- в) гибкость
- г) **выносливость\***

2. Проба Генчи связана:

- а) с задержкой дыхания на вдохе
- б) **с задержкой дыхания на выдохе\***
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом

г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом

3. Сила - это способность:

а) противостоять утомлению

**б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений\***

в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы

4. К избыточной массе тела приводит нарушение:

**а) питания и двигательного режима\***

б) режима труда и отдыха и повышенная физическая активность

в) режима труда и отдыха и пониженная физическая активность

5. Комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнений:

а) - для мышц ног;

б) - для мышц спины;

в) - для мышц живота;

**г) - для мышц для мышц шеи и верхнего плечевого пояса\***

6. При длительной физической нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а) - только через нос;

б) - только через рот;

в) - через рот и нос одновременно;

**г) - вдох- через нос, выдох через рот \***