



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  
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора  
Н.М. Сидоркина

"24" апреля 2023



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине  
«Общефизическая подготовка»  
для обучающихся по направлению подготовки  
37.03.01 Психология  
профиль «Психология образования»  
2023 года набора

Волгодонск  
2023

## Лист согласования

### Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

#### «Общездоровья подготовка»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки

#### **37.03.01 Психология профиль «Психология образования»**

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «24» апреля 2023 г.

Разработчик оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель

  
\_\_\_\_\_

С.В. Четвериков

подпись

«24» \_\_\_\_ 04 \_\_\_\_ 2023г.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_


В.И. Кузнецов

подпись

«24» \_\_\_\_ 04 \_\_\_\_ 2023г.

**Согласовано:**

Директор МБУ ЦПП МСП «Гармония»  
г.Волгодонска

  
\_\_\_\_\_

Г.Н. Мельничук

подпись

«24» \_\_\_\_ 04 \_\_\_\_ 2023г.

Директор ГБУСОН РО  
"СРЦ г. Волгодонска"

  
\_\_\_\_\_

Г.В. Голикова

подпись

«24» \_\_\_\_ 04 \_\_\_\_ 2023г.

## Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С. 4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	7
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	9
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	10

## **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 обучающимся 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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются индикаторы достижения универсальной компетенции. Формирование индикаторов достижения универсальной компетенции 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 и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Вид учебных занятий, работы <sup>1</sup> , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции <sup>2</sup>	Контролируемые разделы и темы дисциплины <sup>3</sup>	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Показатели оценивания компетенций <sup>4</sup>
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1: Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма	Лекционные и практические занятия	Все разделы	ПЗ, ДЗ	посещаемость занятий; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; качество подготовки презентаций по разделам дисциплины; умение делать выводы.

<sup>1</sup> Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

<sup>2</sup> Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

<sup>3</sup> Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

<sup>4</sup> Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

<p>УК-7.2: Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>Анализировать индивидуальные программы реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности занимающихся</p>	<p>Лекционные и практические занятия</p>	<p>Все разделы</p>	<p>ПЗ, ДЗ</p>	
<p>УК-7.2: Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеть навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения укрепления здоровья</p>	<p>Лекционные и практические занятия</p>	<p>Все разделы</p>	<p>ПЗ, ДЗ</p>	

## **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 «Общая физическая 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 «Общая физическая 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 (50 баллов <sup>5</sup> )						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекционные занятия (X <sub>1</sub> )	Практические занятия (Y <sub>1</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>1</sub> )	Лекционные занятия (X <sub>2</sub> )	Практические занятия (Y <sub>2</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	от 0 до 60 баллов – «не зачтено»; от 61 до 100 баллов – «зачтено»;
5	20	-	5	20	-		
Сумма баллов за 1 блок = 25			Сумма баллов за 2 блок = 25				

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	<b>15</b>	<b>25</b>
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	<b>5</b>	<b>5</b>
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме практических тестов для промежуточной аттестации.		
<b>Сумма баллов по дисциплине 100 баллов</b>		

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;

<sup>5</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.



- 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 вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

1. Физическая культура, как научная дисциплина
2. Виды физической культуры
3. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
4. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях. Наиболее значимые результаты.
5. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях паралимпийского и Специального Олимпийского движения, в Олимпийских Играх глухих.
6. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.
7. Государственные органы управления физической культурой и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране.
8. Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
9. Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОИ, ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры. Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).
10. Классификация инвалидов: в зависимости от тяжести заболевания и ограниченности жизнеобеспечения; в зависимости от нозологических признаков (инвалида по зрению, слуху, с нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта и др.).
11. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением опорно-двигательного аппарата
12. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с интеллектуальными нарушениями
13. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением зрения
14. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с поражением слуха

15. Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума – их характеристика.
16. Общесметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.
17. Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.
18. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре
19. Общепедагогические и другие средства и методы в ФК (вербальные, идеомоторные и психорегуляторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.).
20. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.
21. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;
22. Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта путем применения, средств и методов адаптивной
23. История возникновения и развития Паралимпиады.
24. История возникновения и развития адаптивного спорта глухих.
25. История возникновения и развития Специальной олимпиады.
26. Особенности адаптивного физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
27. Особенности адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью.
28. Методы и средства диагностики физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
29. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки.
30. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.

**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

Лёгкая атлетика	5	4	3
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			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

## Карта тестовых заданий

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

**Индикатор** УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Дисциплина** Общая физическая 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

А) Двигательный навык

Б) Движение

2 Моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

27 Установите соответствие:

**(1В, 2А)**

1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении.

А) Активная гибкость

Б) Активность

В) Абсолютная сила

2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека

### Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

**(1В, 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.

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:

**(1В, 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:

**(1В, 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 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Общая физическая 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 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Общая физическая подготовка			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/ Установлен ие последовательности	На дополнение	
1.1.1	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	26 Установите соответствие: 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: 1 Максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении. 2 Проявляется за счет собственных мышечных усилий человека	36 Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности это _____ 37 Физиологической основой выносливости являются _____ 38 Одним из основных критериев выносливости является _____ 39 Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью это _____ 40 Быстрота проявляется также в способности преодолеть _____ 41 Быстрота движений зависит	

	<p>интенсивности работы</p> <p>3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?</p> <p>А. Сила;</p> <p>Б. Быстрота;</p> <p>В. Стройность;</p> <p>Г. Выносливость;</p> <p>4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:</p> <p>А. Быстрота, выносливость, силовая подготовленность;</p> <p>Б. Быстрота, ловкость, гибкость;</p> <p>В. Сила, быстрота, стройность</p> <p>5. Выносливость – это</p> <p>А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;</p> <p>Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;</p> <p>В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</p>	<p>А) Активная гибкость</p> <p>Б) Активность</p> <p>В) Абсолютная сила</p>	<p>от _____</p> <p>42 При длительных интервалах отдыха быстрота движений _____</p>
1.1.2	<p>6. Быстрота – это</p> <p>А. Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;</p> <p>Б. Способность преодолевать внешнее сопротивление;</p> <p>В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</p> <p>7. Гибкость - это</p> <p>А. способность преодолевать внешнее сопротивление;</p> <p>Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;</p>	<p>28 Установите соответствие:</p> <p>1 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление.</p> <p>2 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.</p> <p>А) Гибкость</p> <p>Б) Выводы</p> <p>В) Выносливость</p> <p>29 Установите соответствие:</p> <p>1 Сумма движений,</p>	<p>43 Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна _____</p> <p>44 Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести _____</p> <p>45 способность человека выполнять движения с большой амплитудой это _____</p> <p>46 способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав это _____</p> <p>47 _____ определяется наибольшей</p>



	<p>В. способность выполнять движение с большой амплитудой</p> <p>8. Сила – это</p> <p>А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;</p> <p>Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;</p> <p>В. способность поднимать тяжелые предметы</p> <p>9. Под физическим качеством «ловкость» понимают</p> <p>А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;</p> <p>Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;</p> <p>В. освоить действие и сохранить равновесие</p> <p>10. Средства развития быстроты</p> <p>А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;</p> <p>Б. бег на короткие дистанции;</p> <p>В. подвижные игры</p> <p>11. Бег на длинные дистанции развивает</p> <p>А. ловкость;</p> <p>Б. быстроту;</p> <p>В. выносливость</p> <p>12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?</p> <p>А. прыжки со скакалкой;</p> <p>Б. подтягивание в висе;</p> <p>В. длительный бег до 25-30 мин.</p> <p>13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?</p> <p>А. посредством спортивных и подвижных игр;</p> <p>Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;</p>	<p>выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.</p> <p>2 Определенная система движений направленных на решение конкретной двигательной задачи</p> <p>А) Двигательная активность</p> <p>Б) Двигательное действие</p> <p>В) Двигательное умение</p> <p>30 Установите соответствие:</p> <p>1 Изменение положения тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.</p> <p>2 Единство знаний, профессионального опыта, способностей действовать и навыков поведения индивида</p> <p>А) Компетенция</p> <p>Б) Движение</p> <p>31 Установите соответствие:</p> <p>1 система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.</p> <p>2 средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель</p> <p>А) Методика</p> <p>Б) Мезоцикл</p> <p>В) Макроцикл</p> <p>32 Установите соответствие:</p> <p>1 пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.</p> <p>2 процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды</p> <p>А) Адаптация</p> <p>Б) Восстановление</p> <p>В) Гиподинамия</p> <p>33 Установите соответствие:</p> <p>1 Отношение абсолютной силы в каком-то</p>	<p>амплитудой движений, которую можно достичь за счет приложения к движущейся части тела внешних сил</p> <p>48 Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается</p> <p>_____</p> <p>49 Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной это _____</p> <p>50 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это _____</p> <p>51 Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности это _____</p> <p>52 Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время это _____</p> <p>54 Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения 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 это _____</p> <p>58 Основу ловкости составляют _____</p> <p>59 Под _____ способностями</p>
--	---	---	---

	<p>В. посредством упражнений высокой интенсивности</p> <p>14. Выносливость человека не зависит от</p> <p>А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Б.силы мышц;</p> <p>В.возможностей систем дыхания и кровообращения</p> <p>15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?</p> <p>А.бокс;</p> <p>Б. керлинг;</p> <p>В. тяжелая атлетика</p> <p>16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости</p> <p>А.бокс;</p> <p>Б. гимнастика;</p> <p>В. армрестлинг</p> <p>17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей</p> <p>А.спринтерский бег;</p> <p>Б. стайерский бег;</p> <p>В. тяжелая атлетика</p> <p>18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются</p> <p>А.общеразвивающими;</p> <p>Б.собственно-силовыми;</p> <p>В.скоростно-силовыми</p> <p>19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?</p> <p>А. фехтование;</p> <p>Б. баскетбол;</p> <p>В. художественная гимнастика</p> <p>20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?</p> <p>А. укрепляют здоровье;</p> <p>Б. повышают работоспособность;</p> <p>В. формируют мускулатуру.</p> <p>21 Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:</p> <p>а) статическую</p> <p>б) умеренную</p> <p>в) силовую</p> <p>22 Что относится к задачам</p>	<p>движении к собственному весу человека.</p> <p>2 Совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений</p> <p>А) Основа техники</p> <p>Б) Относительная сила</p> <p>В) Пассивная гибкость</p> <p>34 Установите соответствие:</p> <p>1 Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.</p> <p>2 Выпполнение любых действий с проявлением физических сил</p> <p>А)Двигательная активность</p> <p>Б) Объем физической нагрузки</p> <p>В) Сила</p>	<p>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 это _____</p> <p>61 Тренировки, соревнования и восстановления – составляет содержание</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>
--	--	---	---

	физической подготовки? А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств Б) Воспитание выносливости В) Повышение устойчивости организма к стрессам		
1.1.3	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	35 Установите соответствие: 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	67 _____ составляет входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие 68 Частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения это _____ 69 Количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту _____ 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-либо деятельности без снижения эффективности	40	определенное расстояние
6	А) Способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени	41	силы мышц
7	В) Способность выполнять движение с большой амплитудой	42	снижается
8	Б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий	43	постепенно увеличиваться
9	Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;	44	к растяжениям
10	Б. бег на короткие дистанции;	45	Гибкость
11	В. выносливость	46	Активная гибкость
12	Б. подтягивание в висе;	47	Пассивная гибкость
13	А. посредством спортивных и подвижных игр	48	внешняя сила
		49	амплитудой

<b>14</b>	А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
<b>15</b>	В. тяжелая атлетика
<b>16</b>	Б. гимнастика;
<b>17</b>	А.спринтерский бег;
<b>18</b>	В.скоростно-силовыми
<b>19</b>	В. художественная гимнастика
<b>20</b>	В. формируют мускулатуру.
<b>21</b>	В) Силовую
<b>22</b>	А) Совершенствование у военнослужащих физических качеств
<b>23</b>	А) 60-90 уд. в минуту
<b>24</b>	А) Циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности
<b>25</b>	А). Силовую
<b>26</b>	1А, 2Б
<b>27</b>	1В, 2А
<b>28</b>	1В,2А
<b>29</b>	1А, 2Б
<b>30</b>	1Б, 2А
<b>31</b>	1А, 2Б
<b>32</b>	1Б, 2А
<b>33</b>	1Б, 2А
<b>34</b>	1В, 2А
<b>35</b>	1Б, 2В

<b>50</b>	Сила
<b>51</b>	Силовые способности
<b>52</b>	Взрывная сила
<b>53</b>	Ускоряющая сила
<b>54</b>	Силовая выносливость
<b>55</b>	Силовая ловкость
<b>56</b>	Абсолютная сила
<b>57</b>	Ловкость
<b>58</b>	координационные способности
<b>59</b>	двигательно-координационными
<b>60</b>	Спортивная тренировка
<b>61</b>	спортивной подготовки
<b>62</b>	мышечной силы
<b>63</b>	не изменяется
<b>64</b>	Метод повторных усилий
<b>65</b>	значительной физической нагрузке
<b>66</b>	Равновесие
<b>67</b>	Содержание физического упражнения
<b>68</b>	Ритм
<b>69</b>	Темп
<b>70</b>	Физическая Нагрузка