

Комплект оценочных материалов по дисциплине  
**ОДБ.06 Физическая культура**  
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

**Задания закрытого типа**

**Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*Выберите один правильный ответ*

1. Физическая подготовленность характеризуется:

- А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- Б) уровнем развития физических качеств
- В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

Правильный ответ: Б

Компетенции: ОК 2

2. Физическое упражнение – это:

- А) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- Д) один из методов физического воспитания
- Е) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
- Ж) набор движений

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

3. Выберите правильный вариант ответа «Здоровый образ жизни»:

- А) активизация резервных возможностей человека
- З) типичные формы повседневной жизни
- И) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

4. Строевые упражнения – это:

- А) совместные действия в строю
- К) поточные комбинации
- Л) сочетания движениями различными частями тела
- М) метания, лазания и т.д.

Правильный ответ: А

Компетенции: ОК 2

5. Физическая культура - это

А) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности

Н) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности

О) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм

П) образовательный урок в колледже

Правильный ответ: Б

Компетенции: ОК 2

6. Длительность одной партии в волейболе:

А) до счета 15

Р) до счета 20

С) до счета 25

Т) до счета 17

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

У) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

Ф) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

Х) частотой сердечных сокращений.

Правильный ответ: А

Компетенции: ОК 2

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

Ц) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

Ч) способность человека быстро набирать скорость.

Правильный ответ: Б

Компетенции: ОК 2

9. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- А) велосипедный спорт;
- Ш) аэробика;
- Щ) альпинизм;
- Ы) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе.

Правильный ответ: Г

Компетенции: ОК 2

10. Основными показателями физического развития человека являются:

- А) антропометрические характеристики человека;
- Б) результаты прыжка в длину с места;
- В) результаты в челночном беге;
- Г) уровень развития общей выносливости.

Правильный ответ: А

Компетенции: ОК 2

11. Пять олимпийских колец символизируют:

- А) пять принципов олимпийского движения;
- Б) основные цвета флагов стран-участниц игр олимпиады;
- В) союз континентов и встречу спортсменов на олимпийских играх;
- Г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

Правильный ответ: В

Компетенции: ОК 2

*Прочитайте текст, выберите все правильные ответы*

12. Назовите из предложенного списка названия физических качеств:

- А) гибкость
- Б) прыгучесть
- В) бодрость
- Г) выносливость
- Д) упорство
- Е) координированность

Правильный ответ: А, Г, Е

Компетенции: ОК 2

13. К объективным показателям состояния организма при занятиях физическими упражнениями относятся

- А) работоспособность
- Б) частота сердечных сокращений
- В) настроение
- Г) частота дыхания
- Д) жизненная емкость легких
- Е) аппетит
- Ж) вес
- З) артериальное давление
- И) самочувствие

Правильный ответ: Б, Г, Д, Ж, З

Компетенции: ОК 2

14. Прикладные виды спорта:

- А) волейбол
- Б) туризм
- В) паркур
- Г) борьба

Правильный ответ: Б, В

Компетенции: ОК 2

15. К антропометрическим показателям относят:

- А) рост
- Б) вес
- В) ЧСС
- Г) артериальное давление

Правильный ответ: А, Б

Компетенции: ОК 2

## Задания закрытого типа на установление соответствия

### 1. Установите соответствие

- |                                                            |                                                                                        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Для развития силовых способностей рекомендуются         | А) Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры                    |
| 2) Для развития способности к выносливости рекомендуются   | Б) Стретчинг                                                                           |
| 3) Для развития координационных способностей рекомендуются | В) Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах       |
| 4) Для развития гибкости рекомендуются                     | Г) Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание. |

### Правильный ответ

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| В | Г | А | Б |

Компетенции: ОК 6

### 2. Установите соответствие между названием с его содержанием:

- | Название      | Содержание                                                                                                             |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Плавание   | А) одновременно и соревнование, и разновидность тренировки в видах спорта, включающих компоненты бега или выносливости |
| 2) Бег        | Б) способность человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении                           |
| 3) Гимнастика | В) система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья                       |

### Правильный ответ

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Б | А | В |

Компетенции: ОК 6

### 3. Установите соответствие между понятием и толкованием

|    | Понятие                     | Толкование                                                                                               |
|----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) | Сила                        | А) Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения                          |
| 2) | Выносливость                | Б) Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации                    |
| 3) | Координационные способности | В) Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения ее эффективности         |
| 4) | Гибкость                    | Г) Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий(напряжений) |

Правильный ответ

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Г | В | Б | А |

Компетенции: ОК 6

4. Установите соответствие между названием с его содержанием:

|    | Название         | Содержание                                                                       |
|----|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1) | Игровые действия | А) комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию                   |
| 2) | Игровая ситуация | Б) специализированные действия, используемые играющими для достижения целей игры |
| 3) | Игровые приёмы   | В) расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени                 |

Правильный ответ

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| А | В | Б |

Компетенции: ОК 6

5. Установите соответствие между понятием и толкованием

| Понятие | Толкование |
|---------|------------|
|---------|------------|

- |                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Физическое воспитание       | А) систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использование разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом, для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма      |
| 2) Двигательная активность     | Б) комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями                                                      |
| 3) Физическое развитие         | В) результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем |
| 4) Физическая подготовленность | Г) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения                                                                                               |
| 5) Физическая культура         | Д) область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности                                                                                                              |

Правильный ответ

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Б | В | Г | А | Д |

Компетенции: ОК 6

6. Установите соответствие между понятием и толкованием

Понятие

Толкование

- |                           |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) Йога                   | А) Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования                                                         |
| 2) Дыхательная гимнастика | Б) Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.                                                         |
| 3) Стрейтчинг             | В) Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии                                                                                              |
| 4) Акваэробика            | Г) Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц                                                                                                    |
| 5) Воркаут                | Д) Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование |

Правильный ответ

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Д | В | Г | Б | А |

Компетенции: ОК 6

7. Установите соответствие тестов и физических качеств, которые они определяют:

- |    | Название               | Физическое качество |
|----|------------------------|---------------------|
| 1) | Прыжок в длину с места | А) ловкость         |
| 2) | Подтягивание           | Б) сила             |
| 3) | Метания мяча в цель    | В) быстрота         |

Правильный ответ

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| В | Б | А |

Компетенции: ОК 6

8. Соотнесите понятия с их характеристикой:

- | Понятие      | Характеристика                        |
|--------------|---------------------------------------|
| 1) Врачебный | А) исследования, проводимые совместно |



- |                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| контроль                            | врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям                      |
| 2) Врачебно-педагогический контроль | Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом                                            |
| 3) Самоконтроль                     | В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом, направленное на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок |

Правильный ответ

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Б | В | А |

Компетенции: ОК 6

### **Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

1. Установите последовательность присвоения спортивных разрядов в порядке возрастания

- А) первый спортивный разряд
- Б) третий юношеский спортивный разряд
- В) третий спортивный разряд
- Г) второй юношеский спортивный разряд
- Д) второй спортивный разряд
- Е) кандидат в мастера спорта
- Ж) первый юношеский спортивный разряд

Правильный ответ: Б, Г, Ж, В, Д, А, Е

Компетенции: ОК 2

2. Расставьте виды спорта в порядке убывания количества игроков в команде

- А) футбол
- Б) баскетбол
- В) волейбол
- Г) гандбол

Правильный ответ: А, В, Г, Б

Компетенции: ОК 2

3. Установите правильную последовательность этапов закаливания водой

- А) обтирание
- Б) контрастный душ
- В) «Моржевание»
- Г) обливание
- Д) купание в открытом водоеме
- Е) душ

Правильный ответ: А, Г, Е, Б, Д, В

Компетенции: ОК 2

4. Установите последовательность этапов при осуществлении спортивной подготовки

- А) тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- Б) спортивно-оздоровительный этап
- В) этап начальной подготовки
- Г) этап высшего спортивного мастерства
- Д) этап совершенствования спортивного мастерства

Правильный ответ: Б, В, А, Д, Г

Компетенции: ОК 2

5. Установите правильную последовательность этапов обучения двигательному действию:

- А) формирование двигательного навыка
- Б) детализированное разучивание двигательного действия
- В) достижение двигательного мастерства
- Г) создание общего представления о двигательном действии
- Д) обучение элементам техники двигательного действия

Правильный ответ: Г, Д, Б, А, В

Компетенции: ОК 2

## **Задания открытого типа**

### **Задания открытого типа на дополнение**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

1. Все виды спорта по специфике движений классифицируются на 6 групп. Современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон относятся к группе \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: комбинированных видов спорта

Компетенции: ОК 6

2. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, в результате которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность называется \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: физическая рекреация

Компетенции: ОК 3

3. Четко предписанная программа движений, точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха, круговая тренировка – это метод \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: регламентированного упражнения

Компетенции: ОК 6

4. Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, организация целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек выступают основными элементами \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: здорового образа жизни

Компетенции: ОК 3

5. Целью \_\_\_\_\_ подготовки является улучшение физических (двигательных) способностей и повышение физиологических возможностей спортсменов.

Правильный ответ: физической

Компетенции: ОК 6

6. \_\_\_\_\_ позволяет спортсменам наиболее эффективно использовать свои двигательные и технические способности в условиях соревнований.

Правильный ответ: тактическая подготовленность

Компетенции: ОК 3

7. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называется \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: самоконтролем

Компетенции: ОК 6

8. Ростовой индекс, индекс Кетле используют для оценки \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: массы тела

Компетенции: ОК 3

9. Проба Штанге и проба Генчи применяются для оценки состояния \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: дыхательной системы

Компетенции: ОК 6

### **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

1. Вид спорта, в котором играют два участника или две команды из двух игроков.

Правильный ответ: теннис

Компетенции: ОК 3

2. Как называется в баскетболе выполнение с мячом в руках более двух шагов?

Правильный ответ: пробежка

Компетенции: ОК 3

3. Как называют игрока в волейболе, который находится в позиции среди запасных игроков?

Правильный ответ: Либеро

Компетенции: ОК 3

4. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?

Правильный ответ: Силовая выносливость

Компетенции: ОК 3

5. Как называют командный вид лёгкой атлетики, в котором представители команды поочерёдно пробегают определённые отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку?

Правильный ответ: Эстафетный бег

Компетенции: ОК 3

6. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

Правильный ответ: 11 метров

Компетенции: ОК 3

7. Как называется способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов?

Правильный ответ: гибкость

Компетенции: ОК 3

8. Дополните фразу: Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени – это ...

Правильный ответ: быстрота

Компетенции: ОК 3

9. Дополните фразу: Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) – это

Правильный ответ: сила

Компетенции: ОК 3

## Задания открытого типа с развернутым ответом

*Прочитайте текст и запишите развернутый ответ.*

1. Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

Задание. Назовите их и дайте характеристику.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый ответ (один из возможных вариантов):

1. Показатели телосложения – характеризуют биологические формы, или морфологию, человека (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы от дельных частей тела, величина жировых отложений и др.).

2. Показатели здоровья – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, пищеварительная, выделительная системы и др.)

3. Показатели развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2

2. На занятиях используются различные методы воспитания силы.

Задание. Назовите три метода воспитания силы, дайте им характеристику.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат:

1. Метод максимальных усилий – упражнения выполняются с применением предельных или около предельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). Этот метод используется, чтобы максимально на растить возможные результаты для конкретного занимающегося и связан с воспитанием «взрывной силы».

2. Метод повторных усилий (или метод «до отказа») упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного. Этот метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы.

3. Метод динамических усилий – применение малых и средних отягощений (до 30% от рекордного). С помощью этого метода

преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые, например, в легко атлетических метаниях или в беге на короткие дистанции.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2.

3. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению, непосредственно связанному с различными видами мышечной работы, в зависимости от которых различают и несколько видов выносливости.

Задание. Назовите три вида выносливости, дайте их характеристику.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат:

1. Общая выносливость – это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата, на пример, ходьба на лыжах, плавание, гребля и т. п.

2. Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения или действия, требующие значительного проявления силы.

3. Статическая выносливость – способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Обычно в этом режиме работают лишь отдельные группы мышц.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2, ОК 3

4. С помощью пробы Ромберга оцениваются показатели статической координации.

Задание. Она проводится в трех вариантах. Опишите их.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат:

1. И.П.: стоя на двух ногах, стопы вместе; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

2 И.П.: стоя на двух ногах, одна стопа перед другой, пятка одной упирается в носок другой; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

3. И.П.: стоя на одной ноге, опираясь подошвой второй ноги о коленную чашечку опорной; руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2, ОК 3

5. На конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывает влияние ряд факторов.

Задание. Перечислите три фактора и дайте им характеристику.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат:

1. Формы (виды) труда – физический и умственный. Умственный труд связан с восприятием и переработкой большого количества информации и подразделяется на: операторский, управленческий, творческий труд, труд преподавателей и медицинских работников, труд учащихся и студентов. Физический труд требует большой мышечной активности и имеет место при отсутствии механизированных средств для работы (водитель, штукатур, повар, швея). Развивает мышечную систему, стимулирует обменные процессы в организме, но в то же время имеет низкую производительность, потребность в длительном отдыхе.

2. Условия труда – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника (например, продолжи комфортность производственной сферы и т.д.).

3. Режим труда и отдыха – устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2

6. При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать ряд



факторов. Задание. Назовите пять факторов, влияющих на степень физической нагрузки и опишите, в чем они заключаются.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат:

1. Количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот.

2. Амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает.

3. Исходное положение, из которого выполняется упражнение: изменение формы и величины опорной поверхности при выполнении упражнений (стоя, сидя, лежа), изменение положения центра тяжести тела по отношению к опоре.

4. Величина и количество участвующих в упражнении мышечных групп: чем больше мышц участвует в выполнении упражнения, чем они крупнее по массе, тем значительнее физическая нагрузка.

5. Степень сложности упражнения зависит и от количества участвующих в упражнении мышечных групп и от координации их деятельности. Сложные упражнения требуют усиленного напряжения, что приводит к более быстрому утомлению.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2

7. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Задание. Назовите три вида учета, опишите, в чем они заключаются.

Время выполнения – 15 мин.

Ожидаемый результат (один из возможных вариантов):

1. Предварительный учет – фиксация данных исходного уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся.

2. Текущий учет – анализ показателей тренировочных занятий: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы (результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации). Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

3. Итоговый учет – осуществляется в конце периода занятий или в конце годового цикла тренировочных занятий. Он предполагает

сопоставление данных тренированности, объема тренировочной работы (время, километраж, количество подходов и т.д.), результатов, показанных на соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2

8. Функциональные пробы в физической культуре используются для определения функционального состояния и возможностей организма занимающихся, определения толерантности к физическим нагрузкам, оценки резервных возможностей организма. Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы применяют несколько функциональных проб (тестов).

Задание. Назовите пять таких проб (тестов), опишите, как они выполняются.

Время выполнения – 20 мин.

Ожидаемый результат (один из возможных вариантов):

1. Одномоментная функциональная проба с приседанием: отдохнув в исходном положении «основная стойка» в течение трех минут на 4-й минуте подсчитать пульс за 15с с пересчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполнить 20 глубоких приседаний в течение 40с, с подниманием рук вперед, разведением коленей в стороны, с сохранением туловища в вертикальном положении. Сразу после приседаний вновь подсчитать часто ту пульса в течение первых 15с с пересчетом на 1 мин.

2. Степ-тест Кэрша: в течение 3 минут выполняются подъемы спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. Сразу после выполнения подъемов измерить пульс.

3. Гарвардский степ-тест: в течение 5 минут выполняются подъемы-спуски с использованием гимнастической скамейки в возможно быстром темпе. После выполнения подъемов в положении сидя подсчитать пульс на второй, третьей и четвертой минутах (в течение первых 30 с каждой минуты) восстановительного периода после нагрузки.

4. Проба Рюфье: после 5 минут отдыха в положении лежа на спине замеряется пульс на лучевой артерии за 15 секунд. Затем в течение 45с выполняются 30 приседаний. После окончания на грузки необходимо лечь на пол и подсчитать число пульсаций за первые 15с, а потом – за последние 15с первой минуты периода восстановления.

5. Ортостатическая проба – после 5 минут отдыха в положении лежа на спине произвести замер ЧСС без смены положения тела. Затем встать, спокойно постоять 1 минуту и посчитать пульс в течение минуты.

Критерии оценивания:

*Допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа.*

Компетенции: ОК 2