

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 11.06.2024 08:42:07  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«Сургутский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебно-методической работе  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова  
«13» июня 2024 г.

Институт среднего медицинского образования

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

**33.02.01 Фармация**

Форма обучения

**очно-заочная**

Сургут, 2024 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации Приказ от 13 июля 2021 г. № 449

Разработчик:

Багдай Р.В., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании МО «Социально-гуманитарные и дисциплины»

«12» апреля 2024 года, протокол № 4

Председатель МО \_\_\_\_\_ Домбровская О.В., преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методического совета института среднего медицинского образования

«15» апреля 2024 года, протокол № 5

Директор \_\_\_\_\_ Бубович Е.В., к.м.н., доцент

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Содержание учебной дисциплины
4. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений по дисциплине

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 33.02.01 Фармация следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональные и общие компетенции, а также помогают достичь личностных результатов:

### 1. Уметь:

- бег на короткие, средние, длинные дистанции;
- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;
- выполнять различные способы передвижения на лыжах;
- выполнять различные стили плавания

### 2. Знать:

- основы здорового образа жизни;
- техника двигательных действий в легкой атлетике;
- техника базовых элементов волейбола;
- техника передвижения на лыжах различными ходами;
- техника плавания

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания
ОК 12	Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях.
ПК 1.11	Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

**Форма аттестации по дисциплине:** зачет, дифференцированный зачет.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: – основы здорового образа жизни; – техника двигательных действий в легкой атлетике; – техника базовых элементов волейбола; – техника передвижения на лыжах различными ходами; – техника плавания	- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий  Итоговый контроль – дифференцированный зачет, который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений

<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– выполнять различные способы передвижения на лыжах;</li> <li>– выполнять различные стили плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения практической работы;</li> <li>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> </ul>
--	--	---

### 3. Содержание учебной дисциплины

#### Раздел 1. Лёгкая атлетика

##### Тема 1.1.

Бег на короткие дистанции

##### Тема 1.2.

Бег на короткие дистанции.

##### Тема 1.3.

Бег на средние дистанции.

##### Тема 1.4.

Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.

##### Тема 1.5.

Прыжок в длину с места.

##### Тема 1.6.

Бег на длинные дистанции.

##### Тема 1.7.

Развитие скоростно-силовых качеств.

##### Тема 1.8.

Выполнение контрольных нормативов.

##### Тема 1.9.

Бег на длинные дистанции

#### Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол

##### Тема 2.1.

Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.

##### Тема 2.2.

Совершенствование передач.

##### Тема 2.3.

Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.

##### Тема 2.4.

Обучение технике нападающего удара.

##### Тема 2.5.

Совершенствование техники нападающего удара.

##### Тема 2.6.

Обучение технике постановки блока.

##### Тема 2.7.

Блокирование.

##### Тема 2.8.

Совершенствование техники постановки блока.

##### Тема 2.9.

Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.

## **Тема 2.10.**

Зачет

### **Раздел 3. Гимнастика.**

#### **Тема 3.1.**

Упражнение в паре с партнером.

#### **Тема 3.2.**

Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

#### **Тема 3.3.**

Упражнения на гимнастических ковриках.

### **Раздел 4. Лыжная подготовка**

#### **Тема 4.1.**

Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3-5 км, подъемы и спуски.

#### **Тема 4.2.**

Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов

#### **Тема 4.3.**

Техника подъемов, спуски с гор.

#### **Тема 4.4.**

Совершенствование техники подъемов, спусков

#### **Тема 4.5.**

Совершенствование техники подъемов, спусков

### **Раздел 5. Лыжная подготовка.**

#### **Тема 5.1.**

Обучение технике одновременных ходов и перехода с одновременного хода на попеременный.

#### **Тема 5.2.**

Обучение коньковому ходу.

#### **Тема 5.3.**

Совершенствование конькового хода.

#### **Тема 5.4.**

Выполнение контрольных нормативов.

### **Раздел 6. Плавание.**

#### **Тема 6.1.**

Техника безопасности на воде.

#### **Тема 6.2.**

Обучение технике движения ног.

#### **Тема 6.3.**

Обучение технике движения рук.

#### **Тема 6.4.**

Обучение технике плавания «кролем».

#### **Тема 6.5.**

Зачет

### **Раздел 7. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 7.1.**

Кроссовая подготовка

#### **Тема 7.2.**

Круговая тренировка

#### **Тема 7.3.**

Игра в футбол

#### **Тема 7.4.**

Развитие скоростно-силовых качеств.

#### **Тема 7.5.**

Развитие выносливости. Кросс.

#### **Тема 7.5.**

Развитие выносливости. Кросс.

**Тема 7.6.**

Развитие выносливости. Кросс.

**Раздел 8. Спортивные игры. Гандбол**

**Тема 8.1.**

Техника владения мячом

**Тема 8.2.**

Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.

**Тема 8.3.**

Техника владения мячом в движении.

**Тема 8.4.**

Техника игры вратаря, удары по воротам.

**Тема 8.5.**

Развитие физических качеств в учебной игре.

**Тема 8.6.**

Развитие физических качеств в учебной игре.

**4. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений по дисциплине**

**4.1 Типовые задания для текущего контроля**

	Назначение задания	Вид задания	Примечание
1	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения теоретического курса учебной дисциплины	Реферативное сообщение	В наличии у каждого обучающегося.
2	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения практического курса учебной дисциплины	Задания для внеаудиторной самостоятельной работы.	Справки о занятиях в спортивных секциях; хранятся у преподавателя
3	Задания для подготовки обучающихся к проверке результатов освоения внеаудиторной самостоятельной работы	Ведение «Паспорта здоровья»	В наличии у каждого обучающегося.

**Темы рефератов текущего контроля для студентов, освобожденных по состоянию здоровья**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокинезия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

**Тест для оценки уровня физической подготовленности студентовосновной медицинской группы (девушки)**

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	16,4	17,5	18,2
		3	15,6	16,4	17,3
		5	14,8	15,6	16,4
2	Бег 500 м (сек)	1	1,55	2,05	2,15
		3	1,50	2,00	2,10
		5	1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	1	11,00	11,50	12,30
		3	10,55	11,45	12,25
		5	10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	175	160	150
		3	180	170	160
		5	185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	12	135	125	120
		34	140	130	125
		56	145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\square 90^0$ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	12	40(12)	35(10)	30 (8)
		34	42(14)	37(12)	32(10)
		56	45(15)	40(13)	35(11)
		2	11.8	12.0	12.5

7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	4	11.1	11.5	11.8
		6	10.2	10.5	11.1
8	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2	20	17	14
		4	20	17	14
		6	20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12	12(12)	10 (9)	7 (6)
		34	14(15)	12(12)	8 (9)
		56	15(20)	13(15)	9 (12)

### Тест для оценки уровня физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши)

№ п/п	Вид упражнений	Семестр	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	1	14.0	14.05	14.3
		3	13.9	14.03	14.4
		5	13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1	1.30	1.40	1.47
		3	1,30	1.40	1.47
		5	1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	1	13,25	13,50	14.00
		3	12.50	13.0	13,30
		5	12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	230	215	200
		4	235	230	215
		6	240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30'')	12	75	70	65
		34	80	75	70
		56	85	80	75
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	12	35	30	25
		34	40	35	30
		56	45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	12	10	8
		34	14	12	10
		56	16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	2	10.5	10.8	11.0
		4	9.7	10.2	10.5
		6	8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	2	19	21	25
		4	13	16	19
		6	19	16	13

### 4.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура

№	Назначение задания	Вид задания	Примечание
---	--------------------	-------------	------------

1	Задания для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету по учебной дисциплине.	1. Контрольные нормативы по разделам: - лёгкая атлетика - лыжная подготовка - атлетическая гимнастика - плавание 2. Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.	Перечень контрольных нормативов для подготовки обучающихся к дифференцированному зачету
---	--	--	---

### **Задания для оценки освоения дисциплины**

#### **Задание №1**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц рук.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №2**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц ног.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать.

#### **Задание №3**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц брюшного пресса.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс

#### **Задание №4**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для укрепления мышц груди.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №5**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для медицинских работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №6**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, производственная гимнастика для офисных работников.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №7**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на короткие дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №8**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, разминка перед бегом на длинные дистанции.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

#### **Задание №9**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, дыхательные упражнения для снятия нервного напряжения.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №10**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития выносливости.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №11**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития силы.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №12**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития ловкости.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №13**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для развития скорости реакции.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №14**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, для профилактики и исправления нарушений осанки.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №15**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, комплекс общеукрепляющих физических упражнений на гимнастическом коврике.

**Задание №16**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием навесных приспособлений.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №17**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №18**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием фитнес-болов и гимнастических ковриков.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №19**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гантелей.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

**Задание №20**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастической стенки с использованием гимнастических ковриков.  
Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №21**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гантелей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №22**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием тренажёров.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №23**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений у гимнастических обручей.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №24**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гимнастической скакалки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №25**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием гирь.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №26**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений с использованием мидицинболов.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №27**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих физических упражнений утренней зарядки.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №28**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, общеукрепляющих оздоровительных упражнений на воде.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### **Задание №29**

Продемонстрировать комплекс физических упражнений, влияние и отслеживания сердцебиения при оздоровительном беге.

Критерии оценки: составить, продемонстрировать и обосновать комплекс.

### 4.3. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Компетенции:

ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях.

Компетенция	Содержание вопроса	Правильный ответ	Уровень сложности	Место в учебном плане	№ темы
ОК 08	Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять а) повороты туловища влево-вправо; <b>б) круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых)</b> в) упражнение «гимнастический мост».	<b>Б</b>	средний	2 курс, 3 семестр	3.2
ПК 1.11	Как называется техника дыхания, которая используется при кроле? а) <b>стороннее дыхание</b> б) подводное дыхание в) чередующее дыхание г) верхнее дыхание	<b>А</b>	средний	2 курс, 4 семестр	6.4
ОК 08	Какой учет тренировочной нагрузки позволяет анализировать показатели тренировочных занятий: а) предварительный учет б) итоговый учет <b>в) текущий учет</b>	<b>В</b>	средний	3 курс, 5 семестр	7.5
ОК 08	Перечислите, от чего зависит продолжительность подготовительной части занятий: а) времени года <b>б) подготовленности занимающихся</b> в) времени суток	<b>Б</b>	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 08	В чем проявляется утомление? а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память <b>в) Уменьшается сила и выносливость мышц</b> г) Улучшается координация	<b>В</b>	средний	3 курс, 6 семестр	8.5

ОК 08	Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим? а) Переменный метод <b>б) Метод повторного выполнения двигательных действий</b> в) Равномерный метод г) Метод круговой тренировки	Б	высокий	3 курс, 5 семестр	7.1
ОК 08	Какая из представленных способностей не относится к координационным? а) Способность сохранять равновесие б) Способность точно дозировать величину мышечных усилий <b>в) Способность быстро реагировать на стартовый сигнал</b> г) Способность точно воспроизводить движение в пространстве	В	высокий	3 курс, 6 семестр	8.2
ОК 08	Ловкость — это: <b>а) Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями</b> б) Способность управлять своими движениями в пространстве и времени в) Определенным образом организованные двигательные действия г) Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека	А	средний	3 курс, 6 семестр	8.6
ОК 04	В волейболе игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону №...:	№ 6	средний	1 курс, 2 семестр	2.9
ОК 04	Старт в соревнованиях, когда спортсмены уходят на дистанцию друг за другом через определенное время называется ...	Раздельный старт	средний	3 курс, 5 семестр	7.1
ОК 08	Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является...	Своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения	средний	1 курс, 2 семестр	2.3
ОК 08	Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции...	Постановкой стопы на дорожку	высокий	3 курс, 5 семестр	7.5
ОК 08	Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед приводит к...	Сокращению длины бегового шага	средний	3 курс, 5 семестр	7.5
ОК 08	При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается...	Полным выпрямлением рук и ног	средний	1 курс, 2 семестр	2.6
ОК 08	При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД через...	5-15 мин	высокий	3 курс, 5 семестр	7.6
ОК 08	Если исходная величина ЧСС, имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует о ....	О недостаточном восстановлении	средний	3 курс, 5 семестр	7.6

		<b>организма после занятий</b>			
ОК 08	В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует ....	<b>Фаза восстановления</b>	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 04	Касаться площадки в гандболе в пределах площади ворот может только ..... соответствующей команды	<b>Вратарь</b>	низкий	3 курс,6 семестр	8.1
ОК 04	..... в гандболе назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было	<b>Свободный бросок</b>	средний	3 курс,6 семестр	8.3
ОК 04	Дисквалификация в гандболе сопровождается предъявлением.....	<b>Красной карточки</b>	низкий	3 курс,6 семестр	8.1
ОК 04	.....— способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.	<b>Начальный бросок</b>	средний	3 курс,6 семестр	8.3
ОК 04	Стойка в гимнастике – это...	<b>Вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела</b>	низкий	2 курс,3 семестр	3.1
ОК 04	..... в гандболе назначается, когда в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций команда лишается верной возможности забросить гол.	<b>7-метровый бросок</b>	средний	3 курс,6 семестр	8.1
ОК 04	Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию....	<b>Быстроты реакции</b>	средний	1 курс,1 семестр	1.7
ОК 12	Число движений в единицу времени характеризует...	<b>Темп движений</b>	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 12	Для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями измеряют...	<b>Частоту сердечных сокращений</b>	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 08	При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит....	<b>увеличение массивности и прочности костей</b>	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 08	Какие ходы различают в попеременных ходах в лыжных гонках?	<b>Двухшаговый и четырехшаговый</b>	низкий	2 курс, 4 семестр	5.1
ОК 08	Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ....	<b>Группировка</b>	низкий	2 курс, 3 семестр	3.2
ОК 08	Одним из средств восстановления после физических нагрузок является....	<b>Переключение на другой вид физических упражнений</b>	средний	3 курс, 5 семестр	7.2