

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 11.02.2025 09:00:52
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
«29» августа 2024 г.

Институт среднего медицинского образования

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	33.02.01 Фармация
Форма обучения	очно-заочная

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:

Михайлина Р.И., преподаватель

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

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

«27» августа 2024 года, протокол № 6

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

«28» августа 2024 года, протокол № 8

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	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности
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"> – бег на короткие, средние, длинные дистанции; – верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; – выполнять различные способы передвижения на лыжах; – выполнять различные стили плавания 	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы
--	--	---

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 4x9 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 4x9 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. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

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; б) круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых) в) упражнение «гимнастический мост».	б	средний	2 курс, 3 семестр	3.2
ПК 1.11	Как называется техника дыхания, которая используется при кроле? а) стороннее дыхание б) подводное дыхание в) чередующее дыхание г) верхнее дыхание	а	средний	2 курс, 4 семестр	6.4
ОК 08	Какой учет тренировочной нагрузки позволяет анализировать показатели тренировочных занятий: а) предварительный учет б) итоговый учет в) текущий учет	в	средний	3 курс, 5 семестр	7.5
ОК 08	Перечислите, от чего зависит продолжительность подготовительной части занятий: а) времени года б) подготовленности занимающихся в) времени суток	б	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 08	В чем проявляется утомление? а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память в) Уменьшается сила и выносливость мышц г) Улучшается координация	в	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	б	высокий	3 курс, 5 семестр	7.1

	б) Метод повторного выполнения двигательных действий в) Равномерный метод г) Метод круговой тренировки				
ОК 08	Какая из представленных способностей не относится к координационным? а) Способность сохранять равновесие б) Способность точно дозировать величину мышечных усилий в) Способность быстро реагировать на стартовый сигнал г) Способность точно воспроизводить движение в пространстве	в	высокий	3 курс, 6 семестр	8.2
ОК 08	Ловкость — это: а) Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями 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 №...:	б	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	недостаточном восстановлении организма после занятий	средний	3 курс, 5 семестр	7.6
ОК 08	В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует	фаза восстановления	средний	3 курс, 5 семестр	7.4

ОК 04	Касаться площадки в гандболе в пределах площади ворот может только соответствующей команды	вратарь	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	свободный бросок	средний	3 курс,6 семестр	8.3
ОК 04	Дисквалификация в гандболе сопровождается предъявлением.....	красной карточки	низкий	3 курс,6 семестр	8.1
ОК 04— способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола.	начальный бросок	средний	3 курс,6 семестр	8.3
ОК 04	Стойка в гимнастике – это...	вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела	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.	7-метровый бросок	средний	3 курс,6 семестр	8.1
ОК 04	Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию....	быстроты реакции	средний	1 курс,1 семестр	1.7
ОК 04	Число движений в единицу времени характеризует...	темпа движений	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 08	Для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями измеряют...	частоту сердечных сокращений	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 08	При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит....	увеличение массивности и прочности костей	средний	3 курс, 5 семестр	7.4
ОК 08	Какие ходы различают в попеременных ходах в лыжных гонках?	двухшаговый и четырехшаговый	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	группировка	низкий	2 курс, 3 семестр	3.2
ОК 08	Одним из средств восстановления после физических нагрузок является....	переключение на другой вид физических упражнений	средний	3 курс, 5 семестр	7.2