

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова»  
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

М.А. Бабушкин

15 июня 2023 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**БД.10 «Физическая культура»**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Глазов 2023


Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 "Информационные системы и программирование", утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 г. № 1547 с изменениями и дополнениями (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован 22.01.2021 № 62178), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.09.2022 № 796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован 11.10.2022 № 70461)).

**Организация разработчик:** ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»


**Разработчик:** Веселкова Екатерина Алексеевна, преподаватель СПО

**Утверждено:** Протокол Ученого совета филиала № 7, от 14 июня 2023 г.

Руководитель образовательной программы

  
\_\_\_\_\_  
Т.А. Савельева  
15 июня 2023 г.

**Согласовано:** Начальник отдела по учебно-методической работе

  
\_\_\_\_\_  
И.Ф. Яковлева  
15 июня 2023 г.

## Тест

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ СПО

### 1. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

### 2. Спорт — это

- а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

### 3. Физическое воспитание — это

- а) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

### 4. Физическое воспитание включает в себя

- а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков;
- в) воспитание физических качеств;
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

### 5. Физическое воспитание направлено на

- а) укрепление здоровья;
- б) формирование социально активного человека;
- в) дисадаптацию организма;
- г) повышение работоспособности.

### 6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

- а) развитие интеллекта;
- б) соревновательная деятельность;
- в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

**7. Физическая подготовка — это**

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

**8. Физическое совершенство — это**

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

**9. Показателями физического совершенного человека являются**

а) пропорционально развитое телосложение;

б) правильная осанка;

в) способность быстрого освоения новых движений;

г) повышенная частота сердечных сокращений.

**10. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на**

а) оздоровление организма;

б) достижение максимально высокого результата;

в) повышение работоспособности организма;

г) всесторонне физическое развитие.

**11. Организм человека — это**

а) трудящийся общественный индивид;

б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;

в) фенотип;

г) экологический субъект.

**12. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями**

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник;

в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

**13. Физическое бездействие может привести к**

а) уменьшению мышечной массы тела;

б) увеличению жировой массы тела;

в) разрыхлению суставного хряща;

г) увеличению массивности костей.

**14. В результате физических тренировок происходит**

а) повышение прочности сухожилий;

б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;

в) увеличению объема мышечных волокон;

г) увеличению количества сухожилий.

**15. Под воздействием физических тренировок**

а) увеличивается подвижность грудной клетки;

б) уменьшает дыхательный объем;

- в) увеличивается активность выделительной функции;
- г) возрастает жизненная емкость легких.

**16. Температура тела при выполнении физической работы**

- а) несколько повышается;
- б) несколько понижается;
- в) остается на том же уровне.

**17. Физическое развитие — это**

- а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
- б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;
- в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
- г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

**18. Человеческий организм, как биологический субъект, способен к**

- а) саморазвитию
- б) самовоспроизведению;
- в) саморегуляции;
- г) самоотторжению.

**19. Человеческий организм состоит из**

- а) тела (сомы);
- б) внутренних органов;
- в) внутренней среды.

**20. Костная система включает**

- а) грудную клетку;
- б) череп;
- в) печень;
- г) позвоночный столб.

**21. К костям пояса нижних конечностей относятся кости**

- а) большеберцовая;
- б) бедренная;
- в) лучевая;
- г) тазовая.

**22. К костям пояса верхних конечностей относятся**

- а) малоберцовая кость;
- б) локтевая кость;
- в) лопатка;
- г) ключица.

**23. Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат**

**в виде**

- а) повышения эластичности связок;
- б) увеличения массивности костей;
- в) уменьшения количества мышечных клеток;
- г) увеличения мышечной массы.

**24. В концепцию здоровья входит здоровье**

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

**25. К признакам здоровья относятся**

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- г) отсутствие заболеваний.

**26. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть**

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

**27. К составляющим здорового образа жизни относятся**

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

**28. Принципы рационального питания**

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов;
- в) ритмичность приема пищи;
- г) сбалансированность основных пищевых веществ.

**29. Значение белков пищи — это**

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ;
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, E, K.

**30. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых**

**продуктах**

- а) макаронах;
- б) яйцах;
- в) говядине;
- г) моркови;
- д) молоке.

**31. Жиры необходимы человеку, так как они**

- а) являются источником энергии;
- б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
- в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
- г) являются основой составляющей гормонов.

**32. Пищевым источником углеводов являются**

- а) хлебобулочные изделия;
- б) рыба;
- в) конфеты;
- г) овощи.

**33. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как**

- а) никотин;
- б) липиды;
- в) цианид;
- г) мышьяк.

**34. К последствиям курения относят**

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

**35. Сигаретный дым**

- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
- б) вызывает бронхит;
- в) увеличивает объем мышечных волокон;
- г) вызывает сужение сосудов.

**36. При систематическом употреблении алкоголя**

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;
- г) происходит укрепление иммунитета.

**37. В результате приема наркотиков**

- а) страдает печень;
- б) происходит химическая травма нервных клеток;
- в) нарушается деятельность почек;
- г) происходит укрепление сосудов.

**38. Признаками наркомании являются**

- а) психическое истощение;
- б) физическое совершенство;
- в) депрессия;
- г) бессонница и бледность.

**39. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать**

- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;
- г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

**40. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за**

- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;
- г) одеждой и обувью;
- д) полостью рта.

**41. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение**

- а) нормального кожного дыхания;
- б) оптимального уровня температуры тела;
- в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
- г) закупорки выносящих протоков потовых желез.

**42. Гигиенические принципы закаливания**

- а) систематичность;
- б) постепенность;

в) дозированность.

**43. Для закаливания используются**

- а) воздух;
- б) вода;
- в) ЛФК
- г) солнце.

**44. Закаливание солнцем способствует**

- а) повышению тонуса ЦНС;
- б) увеличению барьера защитной функции кожи;
- в) снижению ЧСС;
- г) образованию витамина D.

**45. При закаливание воздушные ванны**

- а) укрепляют сосуды;
- б) повышают общий тонус;
- в) понижают количество эритроцитов;
- г) улучшают обменные процессы.

**46. К водным закаливающим процедурам относятся**

- а) обливание водой;
- б) воздушные ванны
- в) обтирание влажным полотенцем
- г) купание.

**47. К способам быстрого снятия стресса относятся**

- а) отрыв от повседневности;
- б) массаж
- в) повышение нагрузки на работе;
- г) физические упражнения.

**48. Общие принципы преодоления стрессов**

- а) учиться радоваться жизни;
- б) стремиться к разумной организованности;
- в) будьте пессимистом;
- г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

**49. Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в**

- а) организованных занятиях;
- б) период сна;
- в) самостоятельных занятиях;
- г) повседневной жизни.

**50. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют**

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

**51. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями**

- а) с предельными отягощениями;
- б) дыхательными;



в) на растяжение мышц;

г) на гибкость.

**52. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю**

а) 1;

б) 2-3;

в) 6-8;

г) 12-14.

**53 В комплекс средств физического воспитания входят**

а) технические средства;

б) физиологические упражнения;

в) оздоровительные силы природы;

г) тренажеры.

**54. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям**

а) физиологических;

б) социологических;

в) психологических;

г) экологических.

**55. Техника физических упражнений — это**

а) способ применения двигательных действий;

б) отдельные стороны двигательных способностей человека;

в) сбалансированная динамика физической нагрузки;

г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

**56. Методы физического воспитания — это**

а) морфофункциональные способности спортсмена;

б) способы применения физических упражнений;

в) способности выполнения максимальных усилий;

г) техники выполнения максимальных усилий.

**57. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы**

а) использование слова;

б) обеспечение наглядности;

в) строгой регламентации;

г) соревнований.

**58. Сила — это способность человека**

а) противостоять утомлению;

б) преодолевать внешнее сопротивление;

в) выполнять движения с большой амплитудой;

г) управлять своими движениями.

**59. Выносливость — это способность организма**

а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;

б) адаптироваться к физическим нагрузкам;

в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

г) быстро разучивать новые движения.

**60. Гибкость — это**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**61. Быстрота — это**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**62. Ловкость — это**

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**63. Принципы физического воспитания — это**

а) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;

в) способы использования физических упражнений;

г) морфологические характеристики спортсменов.

**64. Общесметодические принципы физического воспитания**

а) наглядности;

б) цикличности;

в) доступности;

г) сознательности.

**65. К средствам физического воспитания относятся**

а) тренажерные устройства;

б) физические упражнения;

в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

**66. Формы самостоятельных занятий**

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) разминка;

г) самостоятельные тренировочные занятия.

**67. Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие**

- а) одной;
- б) трех;
- в) пяти;
- г) семи.

**68. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются**

- а) определение и оценка функциональных возможностей;
- б) изучение заболеваемости и травматизма;
- в) контроль адекватности физических нагрузок;
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

**69. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя**

- а) выше;
- б) ниже;
- в) такая же.

**70. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах**

- а) 20-30 ударов в минуту;
- б) 30-40 ударов в минуту;
- в) 60-80 ударов в минуту;
- г) 90-100 ударов в минуту.

**71. Тест Купера — это бег**

- а) 8-минутный;
- б) 10-минутный;
- в) 12-минутный;
- г) 15-минутный.

**72. Педагогический контроль включает**

- а) учет спортивных результатов;
- б) контроль за посещаемостью занятий;
- в) биохимический анализ крови;
- г) оценку спортивных результатов.

**73. К признакам нормальной осанки относятся**

- а) лопатки на одном уровне;
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
- г) надплечия на одном уровне.

**74. Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет**

- а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
- б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
- в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
- г) у женщин 65-85 ударов в минуту.

**75. Основными направлениями в развитии спортивного движения является спорт**

- а) массовый;
- б) специфический;
- в) высших достижений;

г) художественный.

**76. Массовый спорт состоит из**

- а) оздоровительно-рекреативного;
- б) высших достижений;
- в) профессионально-прикладного;
- г) школьно-студенческого.

**77. В современном спорте высших достижений можно выделить спорт**

- а) западный;
- б) олимпийский;
- в) профессиональный;
- г) потребительский.

**78. Родиной Олимпийских игр является**

- а) Древняя Греция;
- б) Древний Рим;
- в) Киевская Русь;
- г) Индия.

**79. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в**

- а) 1569 году до н.э.;
- б) 1276 году до н.э.;
- в) 776 году до н.э.;
- г) 506 году до н.э..

**80. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились**

- а) Милан;
- б) Рим;
- в) Афины;
- г) Москва.

**81. Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти**

- а) стран;
- б) континентов;
- в) народов;
- г) великих спортсменов.

**82. Олимпийский девиз**

- а) «Мы — непобедимы!»;
- б) «Ловчее, скорее, дальше!»;
- в) «Спорт — вперед!»;
- г) «Быстрее, выше, сильнее!».

**83. Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета**

- а) белого;
- б) голубого;
- в) розового;
- г) желтого.

**84. Неотъемлемые элементы Олимпийского движения**

- а) зажигать Олимпийский огонь;
- б) произносить Олимпийскую клятву от имени участников
- в) на открытии Олимпиады оглашать список Олимпийских видов спорта;
- г) утверждать талисман олимпийских игр.

**85. Профессионально-прикладная физическая подготовка — это**

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
- б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
- в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

**86. Направленность профессионально-прикладной физической подготовки является**

- а) формирование прикладных двигательных умений;
- б) развитие физических способностей;
- в) реабилитация организма;
- г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

**87. Основой профессионально-прикладной физической подготовки является**

- а) общая физическая подготовка;
- б) игровая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

**88. Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является**

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические мероприятия;
- в) тренажеры;
- г) естественные силы природы.

**89. Формы физической культуры в свободное и рабочее время специалистов**

- а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы;
- б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня;
- в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время;
- г) организованные экскурсии.

**90. К видам производственной физической культуры относятся**

- а) вводная гимнастика;
- б) водная гимнастика;
- в) поход;
- г) физкультминутка.

**91. Среди видов производственной физической культуры выделяют**

- а) физкультурные паузы;
- б) микропаузы активного отдыха;
- в) спортивные соревнования;
- г) занятия лечебной физической культурой.

**92. В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства**

- а) физические упражнения;
- б) естественные факторы природы;
- в) массаж;
- г) рефлексотерапия.

**93. Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства**

- а) идеомоторные упражнения;
  - б) лечебный массаж;
  - в) двигательный режим;
- физиотерапия.

**94. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом**

- а) принципа постепенности;
- б) места жительства больного;
- в) особенностей личности больного;
- г) особенности течения болезни.

**95. Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от**

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
- г) числа упражнений в комплексе.

**96. Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от**

- а) особенности течения болезни;
- б) характера упражнений, входящих в данный комплекс;
- в) местонахождения больного;
- г) продолжительности выполнения упражнений.

**97. В лечебной физической культуре плотность нагрузки в занятии достигает**

- а) 25-30 %;
- б) 70-75 %;
- в) 85-90 %;
- г) 95-100%.

**98. Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от**

- а) проявлений заболевания;
- б) просьб больного;
- в) функциональных возможностей;
- г) возраста больного.

**99. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем**

- а) 30-50 ударов в минуту;
- б) 60-90 ударов в минуту;
- в) 90-120 ударов в минуту;
- г) 120-150 ударов в минуту.

**100. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях**

- а) упражнения с напряжением;
- б) плавание;
- в) ходьба;
- г) скоросто-силовые упражнения.

**Критерии оценки:**

**«5» (отлично) – 87 и более правильных ответов;**

**«4» (хорошо) – 77- 86 правильных ответов;**

**«3» (удовлетворительно) – не менее 60 правильных ответов.**

**Ключ к тесту:**

<b>вопрос</b>	<b>ответ</b>	<b>вопрос</b>	<b>ответ</b>	<b>вопрос</b>	<b>ответ</b>	<b>вопрос</b>	<b>ответ</b>	<b>вопрос</b>	<b>ответ</b>
<b>1</b>	<b>в</b>	<b>21</b>	<b>абг</b>	<b>41</b>	<b>абв</b>	<b>61</b>	<b>г</b>	<b>81</b>	<b>б</b>
<b>2</b>	<b>б</b>	<b>22</b>	<b>бвг</b>	<b>42</b>	<b>абв</b>	<b>62</b>	<b>а</b>	<b>82</b>	<b>г</b>
<b>3</b>	<b>г</b>	<b>23</b>	<b>абг</b>	<b>43</b>	<b>абг</b>	<b>63</b>	<b>б</b>	<b>83</b>	<b>а</b>
<b>4</b>	<b>бвг</b>	<b>24</b>	<b>авг</b>	<b>44</b>	<b>абг</b>	<b>64</b>	<b>авг</b>	<b>84</b>	<b>абг</b>
<b>5</b>	<b>абг</b>	<b>25</b>	<b>авг</b>	<b>45</b>	<b>абг</b>	<b>65</b>	<b>бг</b>	<b>85</b>	<b>а</b>
<b>6</b>	<b>б</b>	<b>26</b>	<b>абв</b>	<b>46</b>	<b>авг</b>	<b>66</b>	<b>абг</b>	<b>86</b>	<b>абг</b>
<b>7</b>	<b>а</b>	<b>27</b>	<b>бвгдеж</b>	<b>47</b>	<b>абг</b>	<b>67</b>	<b>б</b>	<b>87</b>	<b>абв</b>
<b>8</b>	<b>в</b>	<b>28</b>	<b>авг</b>	<b>48</b>	<b>абг</b>	<b>68</b>	<b>абв</b>	<b>88</b>	<b>а</b>
<b>9</b>	<b>абв</b>	<b>29</b>	<b>абв</b>	<b>49</b>	<b>авг</b>	<b>69</b>	<b>б</b>	<b>89</b>	<b>абв</b>
<b>10</b>	<b>авг</b>	<b>30</b>	<b>бвд</b>	<b>50</b>	<b>абв</b>	<b>70</b>	<b>в</b>	<b>90</b>	<b>аг</b>
<b>11</b>	<b>б</b>	<b>31</b>	<b>абв</b>	<b>51</b>	<b>бвг</b>	<b>71</b>	<b>в</b>	<b>91</b>	<b>аб</b>
<b>12</b>	<b>бвг</b>	<b>32</b>	<b>авг</b>	<b>52</b>	<b>в</b>	<b>72</b>	<b>абг</b>	<b>92</b>	<b>абв</b>
<b>13</b>	<b>абв</b>	<b>33</b>	<b>авг</b>	<b>53</b>	<b>авг</b>	<b>73</b>	<b>абг</b>	<b>93</b>	<b>абв</b>
<b>14</b>	<b>абв</b>	<b>34</b>	<b>бг</b>	<b>54</b>	<b>ав</b>	<b>74</b>	<b>аг</b>	<b>94</b>	<b>авг</b>
<b>15</b>	<b>авг</b>	<b>35</b>	<b>абг</b>	<b>55</b>	<b>г</b>	<b>75</b>	<b>ав</b>	<b>95</b>	<b>бвг</b>
<b>16</b>	<b>а</b>	<b>36</b>	<b>абв</b>	<b>56</b>	<b>б</b>	<b>76</b>	<b>авг</b>	<b>96</b>	<b>абг</b>
<b>17</b>	<b>б</b>	<b>37</b>	<b>абв</b>	<b>57</b>	<b>аб</b>	<b>77</b>	<b>бв</b>	<b>97</b>	<b>а</b>
<b>18</b>	<b>абв</b>	<b>38</b>	<b>авг</b>	<b>58</b>	<b>б</b>	<b>78</b>	<b>а</b>	<b>98</b>	<b>авг</b>
<b>19</b>	<b>абв</b>	<b>39</b>	<b>бвг</b>	<b>59</b>	<b>в</b>	<b>79</b>	<b>в</b>	<b>99</b>	<b>б</b>
<b>20</b>	<b>абг</b>	<b>40</b>	<b>абгд</b>	<b>60</b>	<b>в</b>	<b>80</b>	<b>в</b>	<b>100</b>	<b>аг</b>

## Тест:

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

*Умеренность темпа.* Аэробный умеренный темп, это такой темп выполнения упражнений, при котором значение вашего пульса находится в 60-ти – 80-ти процентной зоне от максимально допустимого для вашего организма. Это так называемая «целевая зона пульса». Когда частота сердечных сокращений (ЧСС, пульс) находится в этой зоне, а нагрузка осуществляется в умеренном темпе, вдыхаемого вами кислорода как раз хватает для того, чтобы сжигать большую часть жиров. Жиры сжигаются только при участии кислорода. Чтобы сжечь 2 молекулы жира нужно 145 молекул кислорода. Аэробный умеренный темп как раз и создает условия именно для сжигания жиров, потому что углеводы сгорают и без кислорода, а углеводы – это в большей степени мышечная ткань

*Непрерывность.* Связки и движения, при выполнении комплекса упражнений аэробики, движутся от простых к сложным, без остановок. Темп увеличивается постепенно, также увеличивается и нагрузка. Переход от одного упражнения к другому происходит без перерыва. Во время занятий интервальной аэробикой характер и темп могут меняться, но непрерывность все равно остается.

*Продолжительность нагрузки.* В течение разминки частота сердечных сокращений постепенно выводится в целевую зону. В таком состоянии тренировка продолжается не менее 25-30 минут. Затем темп и нагрузка постепенно снижается, частота пульса возвращается почти до состояния покоя и тренировка заканчивается.

Для вычисления оптимальной физической нагрузки главным ориентиром служит частота сердечных сокращений (ЧСС или пульса). ЧСС замеряется либо у запястья, либо в районе шейной артерии и определяется количеством ударов в минуту. Пульс здоровой нетренированной девушки — 60-75 ударов в минуту, юноши — 75-80. Средний показатель сердечных сокращений в состоянии покоя для девушек – 60, для юношей – 70. Этот «средний показатель» — не среднее арифметическое – это коэффициент.

#### Определение оптимальной индивидуальной физической нагрузки по ЧСС.

	расчетный показатель	юноши	девушки
<b>a</b>	«пиковая» ЧСС (максимальная)	205-1/2 возраста	220-возраст
<b>b</b>	допустимый диапазон изменений ЧСС	a -ЧСС покоя	a -ЧСС покоя
<b>c</b>	«плановый сдвиг» ЧСС	[b×средняя интенсивность сокращений]:100%	[b×средняя интенсивность сокращений]:100%
<b>d</b>	«пик» тренировочной зоны	c +ЧСС покоя	c+ЧСС покоя