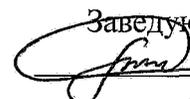


Государственное образовательное учреждение
"Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 / Черба Т.И.

" 08 "  2022 г.

Фонд оценочных средств

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки:

2.19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

профиль подготовки

«Технология и организация централизованного производства кулинарной продукции и кондитерских изделий»

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Заочная (ускоренная форма обучения)

2022 ГОДА НАБОРА

Разработал: доцент

 / Мазур В.В.

" 08 "  2022 г.

Тирасполь: 2022 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине.

В результате изучения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
<i>Универсальные компетенции и индикаторы их достижения</i>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	ИД-1 ук-6 - Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; ИД-2 ук-6 - Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; ИД-3 ук-6 - Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; ИД-4 ук-6 - Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного

		результата; ИД-5 ук-6 - Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; ИД-2 ук-7 - Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Тесты для оценки двигательных качеств для студентов основного учебного отделения (1-6 семестры)

Девушки

Тесты	Оценка/результат в баллах				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	19,2–18,6	18,5–17,9	17,8–17,1	17,0–16,1	16, и <
Тест на силовую выносливость: поднимание и опускание туловища из положения, лежа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены, (кол-во раз)	20–26	27–36	35–44	45–54	55 и >

Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	12.50,0– 12.16,0	12.15,0 11.46,0–	11.45,0 – 11.16.0	11.15,0 – 10.46,0	10.45,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	150–154	155–159	160– 169	170 – 179	180 и >
Юноши					
Тесты	Оценка/результат в баллах				
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: бег 100 (м/сек)	15,0-14.7	14,6-14,1	14,0– 13,7	13,6 – 13.3	13,2 и <
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5–7	6–8	9–11	12–14	15 и >
Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	14.30,0 13.51,0	13,50– 13.11,0	13.10,0– 12.37.0	12.36,0– 12.16.0	12.15,0 и <
Тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см).	200–209	210-219	220–229	230–239	240 и >

Дополнительные тесты для оценки двигательных качеств студентов основного учебного отделения (1-6 семестры)

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Мужчины						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
2.	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1500 2600	1350 2400	1200 2200	1100 2000	1000 1800
3.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
5.	Приседание на одной ноге, опора рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
Женщины						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
2.	6-минутный бег, (м) или 12 минутный тест Купера (м)	1300 2200	1200 2000	1000 1800	900 1600	800 1400
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	140	130	120	110	100
4.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	15	12	11
5.	Опускание и поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за	32	30	28	25	20

головой за 30 секунд (кол-во раз)					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу.

I курс, 1 семестр

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Верхние передачи над собой. Прием мяча снизу (кол-во раз).	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (кол-во раз).	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий).	М	5	4	3	2	1
		Ж					
4	Передача в парах через сетку в движении	М	9	8	7	6	5
		Ж	8	7	6	5	4

II - III курс, 4,6 семестры

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Верхние передачи над собой. Прием мяча снизу (кол-во раз).	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 м) (кол-во раз)	М	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (кол-во попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
4	Передача в парах через сетку в движении	М	11	10	9	8	7
		Ж	10	9	8	7	6

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу.

I курс, 2 семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10-ти попыток)	М					
		Ж	6	5	4	3	2
2.	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага – бросок в кольцо (кол-во правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М					
		Ж	3	2	1	нет	нет
3.	Передача в парах двумя мячами, стоя на месте (расстояние 3 м), правой и левой рукой поочередно за 30 сек.	М					
		Ж	40	35	30	25	20

II-III курс, 4, 6 семестры

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
---	------------	-----	-----------------	--	--	--	--

п/п			5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (кол-во попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
2.	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более 14
3.	Передача в парах двумя мячами, стоя на месте (расстояние 3 м), правой и левой рукой поочередно за 30 сек.	М Ж	45	40	35	30	25

Тесты для оценки спортивно-технической подготовки студентов по футболу.

I курс, 2 семестр

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Жонглирование мячом, (кол-во раз)	М	30	25	20	15	10
		Ж	30	25	20	15	10
2.	Передача мяча в парах на месте, расстояние 4–6 м (кол-во за 1 мин.)	М	45	40	35	30	25
		Ж	20	17	15	12	6

II-III курсы 4 и 6 семестры

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Удары на точность по воротам, со штрафной линии (из 5 попыток кол-во попаданий)	М					
		Ж	5	4	3	2	1
2.	Скоростное ведение мяча с центра поля до штрафной линии (с обводкой 4 стоек) с последующим ударом по воротам (сек.)	М	9	11	13	15	20
		Ж	15	18	20	23	25

**Требования к зачету по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре»**

1. Студент получает зачет при систематическом посещении занятий по «Элективному курсу по физической культуре».
2. Прохождение рубежного контроля и сдача рубежной аттестации.
3. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи теоретического раздела.
4. Каждое пропущенное без уважительной причины практическое занятие подлежит обязательной отработке.

Примерная тематика контрольных вопросов для собеседования со студентами временно освобожденных от практических занятий для студентов 1 курса.

1. Социально-гигиенические и методико-биологические обоснования значимости физической культуры для здоровья человека.

2. Здоровье человека, определение, основные понятия, структура здоровья. Факторы, влияющие на формирование здоровья.
3. Двигательная активность, физическая культура и здоровье человека. Влияние на умственную работоспособность.
4. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура, вредные и полезные привычки).
5. Гиподинамия, влияние на организм человека
6. Коррекция фигуры. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
8. Регулирование работоспособности, виды и способы профилактики утомления.
9. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
10. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
11. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Средства и методы развития физических качеств.
13. Краткая история возникновения и развитие легкой атлетики. Основы техники: ходьбы, бега, прыжков в длину с разбега.
14. Краткая история возникновения спортивной игры баскетбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: штрафного броска, ведения и передачи мяча.
15. Организация подвижных игр. Классификация эстафет (по выбору).

Для студентов 2 курса

1. Основные задачи физического воспитания. Основные формы физического воспитания студентов в вузе.
2. Содержание зачетных требований по физическому воспитанию в вузе.
3. Какие виды учебных отделений (групп) по физическому воспитанию есть в вузе? Их краткая характеристика.
4. Основы здорового образа жизни. Организация и методика проведения закаливающих процедур.
5. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
6. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
7. С помощью, каких методов можно контролировать уровень физического развития и здоровье человека?
8. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.
10. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
11. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
12. Краткая история возникновения спортивной игры волейбол. Современные правила игры и судейская жестикуляция. Описание техники выполнения: верхней прямой и нижней прямой подачи, приема и передачи мяча сверху и снизу.
13. Что собой представляет выносливость, и каковы ее разновидности? От каких параметров деятельности организма и психических качеств зависит уровень проявления человеком выносливости.
14. Требование к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями. Перечислите принципы построения и проведения комплекса производственной гимнастики.

15. Организация и проведение подвижных игр. Классификация эстафет (по выбору).

Для студентов 3 курсов

1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.
2. Охарактеризуйте кратко основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями
3. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?
4. Какие тесты можно использовать для контроля за уровнем развития физических качеств.
5. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Какими правилами следует руководствоваться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
6. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
8. Основные физические качества. Методика развития, тесты.
9. Основные методы антропометрических индексов, функциональных проб для оценки физического развития и физической подготовленности.
10. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
11. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
12. Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время.
13. Профилактические комплексы физических упражнений для работников умственного труда и студентов технического вуза.
14. Объяснить значение, составить и записать комплекс производственной гимнастики, физкультминутки, физкультурной паузы (по выбору).
15. Правила судейства по виду спорта (по выбору).

Темы рефератов для студентов 1-3 курсов временно освобожденных от практических занятий

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
7. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
8. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
9. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
10. Занятия физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

11. Психофизиологическое обоснование, формирование и профилактики вредных привычек. Заболевания, к которым приводят вредные привычки.
12. Изменения в организме женщины во время беременности. Особенности двигательного режима, режима дня, питания и гигиены беременной женщины.
13. Современные Олимпийские игры: особенности проведения, их значение в жизни современного общества.
14. Нетрадиционные системы физических упражнений развития и совершенствования физических и специальных качеств.
15. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом
16. Оздоровительная ходьба. Понятие. Методики. Изменения в организме во время ходьбы и под влиянием многолетних занятий оздоровительной ходьбой.
17. Физическое качество сила. Понятие. Виды силы. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения силы. Занятие физическими упражнениями для развития силы.
18. Физическое качество выносливость. Понятие. Виды выносливости. Физиологические основы общей выносливости. Тесты для определения выносливости. Занятие физическими упражнениями для развития общей выносливости.
19. Физическое качество гибкость. Понятие. Виды гибкости. Анатомические и физиологические основы гибкости. Тесты для определения гибкости. Занятие физическими упражнениями для развития гибкости.
20. Физическое качество координация. Понятие. Виды координационных способностей. Физиологические основы проявления силы. Тесты для определения координации. Развитие координации с помощью физических упражнений.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Русские, молдавские, украинские национальные виды спорта и игры.
23. Волейбол. История развития и правила соревнований.
24. Баскетбол. История развития и правила соревнований.
25. Футбол. История развития и правила соревнований.

Методические указания к написанию реферата

1. Написание реферата по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
 2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
 3. Объем реферата не должен превышать 10 и быть не менее 5 страниц, формата А 4, шрифт № 12, интервал – 1,5.
 4. Реферат должен иметь:
 - титульный лист, оформленный согласно требованиям;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием или графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.
- Титульный лист* – вверху - название учебного заведения и факультета; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается курс, группа и ФИО студента, еще ниже - данные о научном руководителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

В оглавлении приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В основной части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В заключении подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении можно изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования. *Список использованных источников* должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует в алфавитном порядке по фамилии авторов или по принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Критерии оценки:

Оценка «**зачтено**» – выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии теме. Реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы, и ссылки на использованную литературу; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала.

Оценка «**не зачтено**» – выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии теме или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора.

Государственное образовательное учреждение

«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта**

Итоговый тест к зачету

Выберите только один правильный ответ

1. Что означает термин "элективный курс"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 обязательный предмет
- 2 курс по выбору
- 3 курс для отличников

2. Основная цель элективного курса по физкультуре — это?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 подготовка к соревнованиям
- 2 формирование индивидуальных навыков двигательной активности и укрепление здоровья
- 3 повышение оценок

3. Какой из видов спорта относится к циклическим?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 футбол
- 2 плавание
- 3 волейбол

4. Какой пульс считается нормой в состоянии покоя у взрослого человека?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 100–120 уд/мин
- 2 40–50 уд/мин
- 3 60–80 уд/мин

5. Что такое координация движений?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 выносливость мышц
- 2 способность точно и быстро управлять телом в пространстве
- 3 сила рук

6. К какому виду упражнений относится бег на длинные дистанции?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 силовые

- 2 аэробные
- 3 координационные

7. Какой из показателей характеризует выносливость?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 масса тела
- 2 максимальная продолжительность физической нагрузки
- 3 уровень гибкости

8. Что способствует развитию гибкости?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 прыжки в длину
- 2 растяжка и упражнения на подвижность суставов
- 3 силовые тренировки

9. Что означает термин «ЗОЖ»?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 закон об образовании
- 2 защита окружающей жизни
- 3 здоровый образ жизни

10. Какая система дыхания используется при аэробных нагрузках?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 поверхностное дыхание
- 2 анаэробное
- 3 глубокое носовое дыхание

11. Сколько минут физической активности в день рекомендует ВОЗ для молодежи?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 10
- 2 30
- 3 60

12. Какой вид спорта помогает развить силу, выносливость и координацию одновременно?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 тяжёлая атлетика
- 2 спортивная гимнастика
- 3 шахматы

13. Что входит в структуру занятия по физической культуре?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 только основная часть
- 2 вводная, основная и заключительная части

3 разминка и игра

14. Какая система питания соответствует принципам ЗОЖ?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 питание фастфудом
- 2 рациональное, сбалансированное питание
- 3 однообразная диета

15. Что входит в понятие физической подготовленности?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 наличие спортивного костюма
- 2 уровень развития физических качеств
- 3 теоретические знания о спорте

16. Что означает термин "аэробная нагрузка"?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 нагрузка с участием кислорода
- 2 нагрузка без дыхания
- 3 исключительно силовая работа

17. Что такое личная гигиена в контексте физической культуры?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 использование косметики
- 2 соблюдение чистоты тела, одежды, инвентаря
- 3 умывание по утрам

18. Как влияет регулярная физическая активность на нервную систему?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 повышает утомляемость
- 2 ухудшает внимание
- 3 снижает стресс, улучшает сон и настроение

19. Что относится к основным физическим качествам?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота
- 2 рост, вес, давление
- 3 температура тела

20. Какой из этих видов активности лучше всего подходит для развития сердечно-сосудистой системы?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1 медленная ходьба
- 2 аэробные тренировки
- 3 шахматы