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
И.о. директора
_____ А.В. Золотов
11 марта 20 26 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3DA273AA38C240BA869FA062FFFB332C
Владелец: Золотов Алексей Васильевич
Действителен: с 29.07.2026 до 22.10.2027

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОУП.08 «Физическая культура»

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Глазов 2026

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.11 "Разработка и управление программным обеспечением", утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации 24 февраля 2025 г. № 138 (зарегистрирован 31.03.2025 № 81696).

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

Разработчик: Веселкова Екатерина Алексеевна, преподаватель СПО

Утверждено: Протокол Ученого совета филиала № 7, от 11 марта 2026 г.

Руководитель образовательной программы

_____ Т.А. Савельева

13 марта 2026 г.

Согласовано: Начальник отдела по учебно-методической работе

_____ И.Ф. Яковлева

13 марта 2026 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 направленно 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 направленны 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) педагогические 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 составляющем 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 A,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) дозированость.

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) отдельный 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. Общеметодические 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. Олимпийских 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:

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

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