



#### 4. Перечень заданий к зачету

№	Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1	Основы физической культуры и ЗОЖ.	УК-7
2	Закаливание. Виды закаливания.	УК-7
3	Восстановление организма после нагрузки. Методы восстановления.	УК-7
4	Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.	УК-7
5	Определение понятия «сила». Развитие силы.	УК-7
6	Определение понятия быстрота. Виды быстроты. Развитие быстроты в силовых видах спорта.	УК-7
7	Определение понятия гибкости. Виды гибкости. Развитие гибкости в силовых видах спорта	УК-7
8	Определение понятия ловкости. Развитие ловкости в силовых видах спорта.	УК-7
9	Определение понятия «выносливость». Виды выносливости. Развитие выносливости в силовых видах спорта.	УК-7
10	Количество повторений в подходе как фактор эффективности тренировки для развития силы.	УК-7
11	Средства развития силы мышц человека. Методы развития силы мышц.	УК-7
12	Частота тренировочных занятий в силовых видах спорта. Интервалы отдыха между подъемами тяжестей.	