

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Крюков Вадим Николаевич  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
Дата подписания: 24.06.2026 10:02:15  
Уникальный программный ключ:  
1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd0c5f2f25b2

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Заполярье государственный университет им. Н. М. Федоровского»  
ЗГУ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**«Спортивные игры»**

**Факультет:** ГТФ

**Направление подготовки:** 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы»

**Направленность (профиль):** «Подъемно-транспортные, строительные машины и оборудование»

**Уровень образования:** бакалавриат

**Кафедра** «Металлургии, машин и оборудования»

наименование кафедры

**Разработчик ФОС:**

\_\_\_\_\_

(должность, степень, ученое звание)

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании кафедры, протокол №11 от «10» июня 2026 г.

ИО заведующий кафедрой к.т.н., доцент

Лаговская Е.В.

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы**

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивая временную траекторию их достижения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-6 УК-7	Список литературных источников по тематике, тестовые задания	Составление систематизированного списка использованных источников, решение теста
Зачет	УК-6 УК-7	Решение всех тестовых заданий по темам	Решение всех тестовых заданий по темам

**2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<i>Промежуточная аттестация в 1 семестре в форме «Зачет»</i>				
	Тестовые задания	В течение	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
		обучения по дисциплине		
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b><i>Промежуточная аттестация в 2 семестре в форме «Зачет»</i></b>				
	Тестовые задания	В течении обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b><i>Промежуточная аттестация в 3 семестре в форме «Зачет»</i></b>				
	Тестовые задания	В течении обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b><i>Промежуточная аттестация в 4 семестре в форме «Зачет»</i></b>				
	Тестовые задания	В течении обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b><i>Промежуточная аттестация в 5 семестре в форме «Зачет»</i></b>				
	Тестовые задания	В течении обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет
ИТОГО:		-	___ баллов	-
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b><i>Промежуточная аттестация в 6 семестре в форме «Зачет»</i></b>				
	Тестовые задания	В течении обучения по дисциплине	от 0 до 5 баллов	Зачет/Незачет

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
		дисциплине		
	ИТОГО:	-	___ баллов	-
	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы

Для очной и заочной форм обучения  
Задания для текущего контроля и сдачи зачета с оценкой по дисциплине

## УК-6.1. Уровень 1. Базовый (10 вопросов)

### 1. Задание закрытого типа на установление соответствия

Соотнесите спортивную игру и развиваемое физическое качество.

Спортивная игра	Физическое качество
1. Баскетбол	А. Выносливость
2. Волейбол	Б. Координация движений
3. Футбол	В. Быстрота реакции
4. Теннис	Г. Ловкость

**Ответ:**

- 1 – Г
- 2 – Б
- 3 – А
- 4 – В

### 2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Установите последовательность организации самостоятельной тренировки.

1. Разминка
2. Основная часть тренировки
3. Постановка цели занятия
4. Заминка

**Ответ:**

3 → 1 → 2 → 4

### 3. Задание комбинированного типа (один верный ответ)

Что является основой саморазвития в физической культуре?

- А. Отсутствие режима дня
- В. Регулярность занятий
- С. Полный отказ от тренировок
- Д. Случайные физические нагрузки

**Ответ:**

В. Регулярность занятий

**Обоснование:**

Регулярные занятия позволяют постепенно развивать физические качества и поддерживать высокий уровень работоспособности.

### 4. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)

Какие факторы способствуют профессиональному и физическому развитию студента?

- A. Соблюдение режима дня
- B. Регулярные тренировки
- C. Самоконтроль физического состояния
- D. Игнорирование отдыха

**Ответ:**

A, B, C

**Обоснование:**

Эти факторы способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и развитию дисциплины.

---

### 5. Задание открытого типа

Что называется саморазвитием в области физической культуры?

**Ответ:**

Саморазвитие в области физической культуры — это процесс самостоятельного совершенствования физических качеств, двигательных навыков и укрепления здоровья посредством регулярных занятий физическими упражнениями.

---

### 6. Задание закрытого типа на установление соответствия

Соотнесите физическое качество и спортивную игру.

Физическое качество	Спортивная игра
1. Выносливость	A. Футбол
2. Прыгучесть	B. Волейбол
3. Быстрота	B. Теннис

**Ответ:**

1 – A

2 – B

3 – B

---

### 7. Задание комбинированного типа (один верный ответ)

Для чего необходимо планировать тренировочный процесс?

- A. Для снижения двигательной активности
- B. Для достижения поставленных целей развития
- C. Для уменьшения времени отдыха
- D. Для отказа от физических нагрузок

**Ответ:**

B. Для достижения поставленных целей развития

**Обоснование:**

Планирование тренировок помогает рационально распределять нагрузку и эффективно достигать спортивных результатов.

---

### 8. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)

Какие элементы включает здоровый образ жизни студента?

- A. Рациональное питание
- B. Физическая активность
- C. полноценный отдых
- D. Отсутствие режима дня

**Ответ:**

A, B, C

**Обоснование:**

Эти элементы способствуют укреплению здоровья и повышению эффективности обучения и тренировок.

---

### 9. Задание открытого типа

Почему важно соблюдать режим тренировок?

**Ответ:**

Соблюдение режима тренировок способствует постепенному развитию физических качеств, предупреждает переутомление и повышает эффективность занятий.

---

**10. Задание закрытого типа на установление последовательности**

Установите последовательность достижения спортивной цели.

1. Определение цели
2. Составление плана тренировок
3. Выполнение тренировочной программы
4. Анализ результатов

**Ответ:**

1 → 2 → 3 → 4

---

**Уровень 2. Средний (10 вопросов)**

**11. Задание комбинированного типа (один верный ответ)**

Какой показатель лучше всего отражает уровень физической подготовки спортсмена?

- A. Цвет спортивной формы
- B. Результаты контрольных упражнений
- C. Количество спортивного инвентаря
- D. Размер спортивного зала

**Ответ:**

B. Результаты контрольных упражнений

**Обоснование:**

Контрольные упражнения позволяют объективно оценить уровень развития физических качеств.

---

**12. Задание открытого типа**

Студент тренируется 4 раза в неделю по 1,5 часа. Определите общее количество тренировочного времени за неделю.

**Ответ:**

$$T = 4 \times 1.5 = 6 \text{ часов}$$

Общее тренировочное время составляет 6 часов в неделю.

---

**13. Задание закрытого типа на установление соответствия**

Соотнесите этап подготовки и его содержание.

Этап подготовки	Содержание
1. Разминка	A. Восстановление организма
2. Основная часть	B. Выполнение основной нагрузки
3. Заминка	B. Подготовка мышц к работе

**Ответ:**

1 – B

2 – B

3 – A

---

**14. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)**

Какие качества развиваются при занятиях спортивными играми?

- A. Командное взаимодействие
- B. Быстрота реакции
- C. Выносливость
- D. Пассивность

**Ответ:**

A, B, C

---

**Обоснование:**

Спортивные игры способствуют физическому и личностному развитию студентов.

---

**15. Задание открытого типа**

Почему важно сочетать физическую нагрузку и отдых?

**Ответ:**

Чередование нагрузки и отдыха позволяет организму восстанавливаться, предотвращает переутомление и способствует более эффективному развитию физических качеств.

---

**16. Задание закрытого типа на установление последовательности**

Установите последовательность планирования тренировочной недели.

1. Постановка целей
2. Распределение тренировочных дней
3. Определение нагрузки
4. Анализ результатов

**Ответ:**

1 → 2 → 3 → 4

---

**17. Задание комбинированного типа (один верный ответ)**

Какой метод наиболее эффективен для контроля физического состояния спортсмена?

- A. Самоконтроль и тестирование
- B. Полное отсутствие контроля
- C. Случайная оценка состояния
- D. Оценка по внешнему виду формы

**Ответ:**

A. Самоконтроль и тестирование

**Обоснование:**

Самоконтроль и тестирование позволяют своевременно оценивать эффективность тренировок и состояние организма.

---

**18. Задание открытого типа**

Студент поставил цель повысить выносливость за 3 месяца. Если он увеличивает продолжительность тренировок на 10 минут каждую неделю, на сколько минут увеличится тренировка через 6 недель?

**Ответ:**

$$t = 10 \times 6 = 60 \text{ минут}$$

Продолжительность тренировки увеличится на 60 минут.

---

**19. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)**

Какие преимущества даёт систематическое занятие спортивными играми?

- A. Улучшение физической подготовки
- B. Развитие дисциплины
- C. Повышение стрессоустойчивости
- D. Снижение двигательной активности

**Ответ:**

A, B, C

**Обоснование:**

Регулярные занятия спортом положительно влияют на физическое и психологическое состояние человека.

---

**20. Задание открытого типа**

Чем отличается краткосрочная цель тренировки от долгосрочной?

**Ответ:**

Краткосрочная цель направлена на достижение ближайшего результата, например улучшение

техники упражнения, а долгосрочная предполагает развитие физических качеств и достижение высоких спортивных результатов в перспективе.

---

### **Уровень 3. Высокий (5 вопросов)**

#### **21. Задание открытого типа с развернутым ответом**

Студент планирует улучшить физическую подготовку и развить навыки командной игры. Какие мероприятия необходимо включить в индивидуальный план саморазвития?

**Ответ:**

В индивидуальный план необходимо включить:

- регулярные тренировки по спортивным играм;
- развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты);
- участие в соревнованиях;
- соблюдение режима дня и отдыха;
- контроль физического состояния;
- постановку краткосрочных и долгосрочных целей;
- анализ достигнутых результатов;
- корректировку тренировочной программы.

Это позволит обеспечить эффективное саморазвитие и профессиональный рост.

---

#### **22. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)**

Какие качества формируются у студентов при систематических занятиях спортивными играми?

- A. Ответственность
- B. Коммуникабельность
- C. Организованность
- D. Безразличие к результату
- E. Самодисциплина

**Ответ:**

A, B, C, E

**Обоснование:**

Спортивные игры способствуют развитию личностных и профессионально значимых качеств.

---

#### **23. Задание закрытого типа на установление последовательности**

Установите последовательность построения траектории саморазвития студента.

1. Определение уровня подготовки
2. Постановка целей
3. Разработка тренировочного плана
4. Реализация программы
5. Оценка результатов

**Ответ:**

1 → 2 → 3 → 4 → 5

---

#### **24. Задание открытого типа с развернутым ответом**

Объясните роль физической культуры и спортивных игр в профессиональном развитии студентов.

**Ответ:**

Физическая культура и спортивные игры способствуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию дисциплины, стрессоустойчивости и навыков командной работы. Эти качества помогают студентам эффективно организовывать свою деятельность, управлять временем и достигать профессиональных целей.

---

#### **25. Задание комбинированного типа (один верный ответ с обоснованием)**

Какой фактор наиболее важен для успешного саморазвития в спортивной деятельности?

- A. Случайные тренировки
- B. Систематичность занятий и постановка целей

- C. Отказ от режима дня
- D. Игнорирование самоконтроля

**Ответ:**

- B. Систематичность занятий и постановка целей

**Обоснование:**

Регулярные тренировки и чёткое определение целей позволяют эффективно развивать физические качества, контролировать результаты и достигать устойчивого прогресса.

## УК-7.1. Уровень 1. Базовый (10 вопросов)

### 1. Задание закрытого типа на установление соответствия

Соотнесите спортивную игру и развиваемое физическое качество.

Спортивная игра	Физическое качество
1. Баскетбол	A. Выносливость
2. Волейбол	Б. Прыгучесть
3. Футбол	В. Координация движений
4. Настольный теннис	Г. Быстрота реакции

**Ответ:**

- 1 – B
- 2 – Б
- 3 – A
- 4 – Г

---

### 2. Задание закрытого типа на установление последовательности

Установите последовательность проведения тренировки.

1. Разминка
2. Основная часть
3. Заминка
4. Подготовка инвентаря

**Ответ:**

- 4 → 1 → 2 → 3

---

### 3. Задание комбинированного типа (один верный ответ)

Что способствует поддержанию физической подготовленности студента?

- A. Нерегулярные тренировки
- B. Систематические занятия физической культурой
- C. Полный отказ от физической активности
- D. Несоблюдение режима дня

**Ответ:**

- B. Систематические занятия физической культурой

**Обоснование:**

Регулярные занятия помогают поддерживать здоровье, работоспособность и физическую форму.

---

### 4. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)

Какие факторы способствуют укреплению здоровья студентов?

- A. Рациональное питание
- B. Регулярная физическая активность
- C. Полноценный отдых
- D. Отсутствие двигательной активности

**Ответ:**

- A, B, C

**Обоснование:**

Эти факторы являются основой здорового образа жизни и поддержания физической подготовленности.

---

**5. Задание открытого типа**

Что называется физической подготовленностью?

**Ответ:**

Физическая подготовленность — это уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма, обеспечивающий эффективную деятельность человека.

---

**6. Задание закрытого типа на установление соответствия**

Соотнесите физическое качество и его характеристику.

Физическое качество	Характеристика
1. Сила	А. Способность длительно выполнять работу
2. Выносливость	Б. Способность преодолевать сопротивление
3. Быстрота	В. Способность быстро выполнять движения

**Ответ:**

- 1 – Б
  - 2 – А
  - 3 – В
- 

**7. Задание комбинированного типа (один верный ответ)**

Для чего необходима разминка перед тренировкой?

- А. Для снижения активности организма
- В. Для подготовки организма к нагрузке
- С. Для полного отдыха
- Д. Для сокращения времени тренировки

**Ответ:**

- В. Для подготовки организма к нагрузке

**Обоснование:**

Разминка повышает работоспособность организма и снижает риск получения травм.

---

**8. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)**

Какие физические качества развиваются при занятиях спортивными играми?

- А. Ловкость
- В. Выносливость
- С. Быстрота
- Д. Пассивность

**Ответ:**

- А, В, С

**Обоснование:**

Спортивные игры способствуют комплексному развитию физических качеств человека.

---

**9. Задание открытого типа**

Почему важно поддерживать физическую активность в период обучения?

**Ответ:**

Физическая активность укрепляет здоровье, повышает работоспособность, снижает утомляемость и способствует успешной учебной и профессиональной деятельности.

---

**10. Задание закрытого типа на установление последовательности**

Установите последовательность достижения физической формы.

1. Постановка цели
2. Составление тренировочного плана

3. Выполнение тренировок
4. Контроль результатов

**Ответ:**

1 → 2 → 3 → 4

---

## Уровень 2. Средний (10 вопросов)

### 11. Задание комбинированного типа (один верный ответ)

Какой показатель отражает эффективность тренировочного процесса?

- A. Цвет спортивной формы
- B. Улучшение физических показателей
- C. Размер спортивного зала
- D. Количество инвентаря

**Ответ:**

B. Улучшение физических показателей

**Обоснование:**

Рост физических показателей свидетельствует о положительном влиянии тренировок на организм.

---

### 12. Задание открытого типа

Студент занимается спортивными играми 5 раз в неделю по 1 часу 20 минут. Определите общее время тренировок за неделю.

**Ответ:**

$$T = 5 \times 1 \text{ час } 20 \text{ мин} = 5 \times 80 = 400 \text{ минут} = 6 \text{ часов } 40 \text{ минут}$$

Общее тренировочное время составляет 6 часов 40 минут.

---

### 13. Задание закрытого типа на установление соответствия

Соотнесите этап тренировки и его назначение.

Этап тренировки	Назначение
1. Разминка	A. Восстановление организма
2. Основная часть	B. Развитие физических качеств
3. Заминка	B. Подготовка организма к нагрузке

**Ответ:**

1 – B

2 – B

3 – A

---

### 14. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)

Какие преимущества дают регулярные занятия спортивными играми?

- A. Повышение работоспособности
- B. Укрепление здоровья
- C. Развитие коммуникативных навыков
- D. Снижение двигательной активности

**Ответ:**

A, B, C

**Обоснование:**

Спортивные игры способствуют физическому, психологическому и социальному развитию личности.

---

### 15. Задание открытого типа

Почему важно соблюдать режим отдыха после физических нагрузок?

**Ответ:**

Полноценный отдых способствует восстановлению организма, предупреждает переутомление и повышает эффективность последующих тренировок.

---

### 16. Задание закрытого типа на установление последовательности

Установите последовательность организации тренировочного процесса.

1. Определение уровня подготовки
2. Постановка цели
3. Подбор упражнений
4. Контроль результатов

**Ответ:**

1 → 2 → 3 → 4

---

### 17. Задание комбинированного типа (один верный ответ)

Какой метод наиболее эффективен для контроля физической подготовленности?

- A. Тестирование физических качеств
- B. Случайное наблюдение
- C. Оценка спортивной формы по цвету
- D. Отказ от контроля состояния организма

**Ответ:**

A. Тестирование физических качеств

**Обоснование:**

Тестирование позволяет объективно оценивать уровень физической подготовки и эффективность тренировок.

---

### 18. Задание открытого типа

Студент увеличивает продолжительность тренировок на 15 минут каждую неделю. На сколько минут увеличится тренировка через 4 недели?

**Ответ:**

$$t = 15 \times 4 = 60 \text{ минут}$$

Продолжительность тренировки увеличится на 60 минут.

---

### 19. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)

Какие факторы влияют на уровень физической подготовленности?

- A. Регулярность тренировок
- B. Рациональное питание
- C. Режим отдыха
- D. Полное отсутствие физической активности

**Ответ:**

A, B, C

**Обоснование:**

Эти факторы обеспечивают развитие физических качеств и поддержание здоровья.

---

### 20. Задание открытого типа

Чем отличается физическая активность от физической подготовленности?

**Ответ:**

Физическая активность — это выполнение движений и упражнений, а физическая подготовленность — уровень развития физических качеств и возможностей организма.

---

## Уровень 3. Высокий (5 вопросов)

### 21. Задание открытого типа с развернутым ответом

Студент планирует поддерживать высокий уровень физической подготовленности в течение учебного года. Какие мероприятия необходимо включить в программу занятий?

**Ответ:**

В программу необходимо включить:

- регулярные тренировки по спортивным играм;
- развитие силы, выносливости, быстроты и ловкости;
- контроль физического состояния;

- соблюдение режима дня;
  - рациональное питание;
  - чередование нагрузок и отдыха;
  - участие в спортивных соревнованиях;
  - выполнение упражнений для профилактики утомления и укрепления здоровья.
- Это позволит поддерживать высокий уровень физической работоспособности.
- 

## **22. Задание комбинированного типа (несколько верных ответов)**

Какие качества формируются при систематических занятиях спортивными играми?

- A. Дисциплинированность
- B. Командное взаимодействие
- C. Ответственность
- D. Пассивность
- E. Стрессоустойчивость

**Ответ:**

A, B, C, E

**Обоснование:**

Спортивные игры способствуют развитию личностных и профессионально значимых качеств.

---

## **23. Задание закрытого типа на установление последовательности**

Установите последовательность поддержания физической подготовленности.

1. Оценка уровня физической подготовки
2. Постановка целей
3. Разработка программы тренировок
4. Выполнение тренировок
5. Анализ результатов

**Ответ:**

1 → 2 → 3 → 4 → 5

---

## **24. Задание открытого типа с развернутым ответом**

Объясните роль физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Ответ:**

Физическая культура способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению работоспособности и стрессоустойчивости. Регулярные занятия спортом помогают человеку эффективно выполнять профессиональные обязанности, поддерживать активную жизненную позицию и успешно взаимодействовать в коллективе.

---

## **25. Задание комбинированного типа (один верный ответ с обоснованием)**

Какой фактор является наиболее важным для поддержания физической подготовленности?

- A. Систематические занятия физической культурой
- B. Полное отсутствие физических нагрузок
- C. Нерегулярный режим дня
- D. Игнорирование отдыха

**Ответ:**

A. Систематические занятия физической культурой

**Обоснование:**

Регулярные физические нагрузки обеспечивают развитие и поддержание физических качеств, укрепляют здоровье и способствуют высокой работоспособности человека.