

**ВЫПОЛНИЛА: Кожина Надежда Васильевна**  
**Учитель математики ГБОУ СОШ №3 г. Кинеля**

*Комплексное задание «Частота пульса при физической нагрузке»  
(2 задания).*

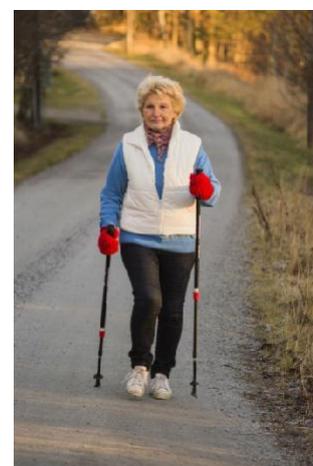


**Задача2. Частота пульса при физической нагрузке. 7 класс**

Специалисты в области спортивной медицины рекомендуют следить за пульсом при физических нагрузках и ориентироваться на существующие нормы. Если пульс при тренировке превышает норму, нагрузка считается чрезмерной, если не дотягивает до нормы, то недостаточной.

Частота пульса измеряется в количестве ударов в минуту.

Бабушка попросила Ваню помочь ей рассчитать её персональную норму пульса при ходьбе. Ваня выяснил, что значение нормы зависит от возраста человека, поэтому используется *формула максимального пульса*: 220 минус количество полных лет.



---

**Вопрос 1.**

Запишите формулу максимального пульса, используя следующие обозначения:

$M$  – максимальный пульс;

$N$  – количество полных лет.

Ответ:  $M =$  \_\_\_\_\_

## Характеристики задания

Содержательная область	изменение и зависимости
Компетентностная область	формулировать.
Контекст	личный
Уровень сложности	низкий.
Формат ответа	задание с кратким ответом
Объект оценки	математическое описание зависимости в буквенном виде (составление формулы)

## Система оценивания

1	Ответ: $M = 220 - N$ Дан верный ответ.
0	Другие варианты ответа. Ответ отсутствует.

### Вопрос 2.

При ходьбе норма пульса составляет от 50% до 60% от максимального пульса конкретного человека.

Запишите значения нормы пульса, которые Ваня должен сообщить бабушке, если недавно ей исполнилось 60 лет.

## Характеристики задания

Содержательная область	изменение и зависимости
Компетентностная область	формулировать.
Контекст	личный
Уровень сложности	низкий.
Формат ответа	задание с кратким ответом
Объект оценки	математическое описание зависимости в буквенном виде (составление формулы)

