ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

Фонд оценочных средств по дисциплине: «Физическая культура для лиц с OB3»

Уровень высшего образования БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль)

Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения очная

> Брянск 2025

Лист согласований

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики по дисциплине «Психологические основы работы с молодежью».

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Е.А. Антошкина

исполнитель: ст.преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Л.А. Валуева

Оглавление

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в	
процессе освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»	4
Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы,	4
Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания	ĺ
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих	
этапы формирования компетенций	37
Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств	

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики по дисциплине «Физическая культура для лиц с ОВЗ», утвержденный приказом Минобрнауки России от № 77 от 05.02.2018 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020г., 8 февраля 2021г.)

Результаты освоения Формы Код и наименование ООП (содержание компетенци индикатора достижения УК образовательной компетенций) деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции УК-7 УК-7.1. Рассматривает Контактная работа: Способен поддерживать должный уровень нормы здорового образа Практические физической жизни как основу для занятия. подготовленности для полноценной социальной и Самостоятельная профессиональной обеспечения работа полноценной деятельности. социальной и УК-7.2. Выбирает и профессиональной использует деятельности здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Задания для устного опроса

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

- 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
- 2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
- 3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
- 4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий самостоятельное измерение:
- артериального давления,
- частоты сердечных сокращений,
- функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
- 5. Самоконтроль уровня развития физических качеств:
- выносливости,

- силы,
- быстроты,
- гибкости,
- ловкости.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

- 1. Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
- 2. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
- 4. Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
- 5. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 6. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений). (*по выбору студента).

Блок тем: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

- 1. Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.
- 2. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.
- 3. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.
- 4. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.

Темы для подготовки эссе с презентацией

- 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
- 2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
- 3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
- 4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
- 5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
- 6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
- 7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
- 8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
- 9. Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:
- 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
- 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта

(системы физических упражнений).

- 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
- 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений). (*по выбору студента).

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме зачета.

Типовые вопросы к зачету

- 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности.
- 2. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.
- 3. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.
- 4. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой.
- 5. Самоконтроль за ходом и эффективностью самостоятельных занятий. Самостоятельное измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений, функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
- 6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
- 7. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
- 8. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

Презентация эссе к зачету

Эссе по избранному виду спорта или системы физических упражнений* по плану:

- 1) Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системы физических упражнений*.
- 2) Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 3) Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений).
- 4) Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
- 5) Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 6) Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений). (*по выбору студента).

Зачет по нормативам физической культуры

- 1. Бег на короткой дистанции.
- 2. Бег на средней дистанции.
- 3. Бег на длинной дистанции (кроссовый бег).
- 4. Эстафетный бег.
- 5. Челночный бег.
- 6. Прыжки в длину с места.
- 7. Прыжки в длину с разбега.
- 8. Метание мяча (гранаты) на дальность.
- 9. Метание мяча (гранаты) в цель.

- 10. Техника игры в ОБщая физическая подготовка.
- 11. Техника игры в волейбол.
- 12. Техника игры в футбол.
- 13. Строевые приемы (построение, передвижение).
- 14. Упражнение на гимнастических снарядах.
- 15. Акробатические упражнения.
- 16. Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей.
- 17. Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Тест по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Инструкция: из предложенных вариантов выберите верный(е) (с 1-50 один вариант ответа, с 51-100 может быть несколько вариантов ответов)

Номер задани я	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнени я задания,
1.	Физическая культура ориентирована на совершенствование а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	мин 2
2.	Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям; б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков; в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности; г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.	ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
3.	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и	2

	результате их выполнения.	использует	
	результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	здоровьесберегающие приемы	
	1) частотой сердечных сокращений.	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
1	Пиолути уго У голинго отгинати о солинг	деятельности.	2
4.	Правильной можно считать осанку,	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	если вы, стоя у стены, касаетесь ее	здорового образа жизни как	
	а) затылком, ягодицами, пятками;	основу для полноценной	
	б) лопатками, ягодицами, пятками;	социальной и	
	в) затылком, спиной, пятками;	профессиональной	
	г) затылком, лопатками, ягодицами,	деятельности.	
	пятками.	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
5	Глариой принучной напичность сост	деятельности.	2
5.	Главной причиной нарушения осанки	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	является	здорового образа жизни как	
	а) привычка к определенным позам;	основу для полноценной	
	б) слабость мышц;	социальной и	
	в) отсутствие движений во время	профессиональной	
	школьных уроков;	деятельности.	
	г) ношение сумки, портфеля на одном	УК-7.2. Выбирает и	
	плече.	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
6.	Соблюдение режима дня способствует	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	укреплению здоровья, потому что	здорового образа жизни как	
	а) обеспечивает ритмичность работы	основу для полноценной	
	организма;	социальной и	
	б) позволяет правильно планировать	профессиональной	
	дела в течение дня;	деятельности.	
	в) распределение основных дел		
	осуществляется более или менее	УК-7.2. Выбирает и	
	стандартно в течение каждого дня	использует	
	г) позволяет избегать неоправданных	здоровьесберегающие приемы	
	физических напряжений.	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
7.	Под силой как физическим качеством	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	понимается:	здорового образа жизни как	
	а) способность поднимать тяжелые	основу для полноценной	
	предметы;	социальной и	
	б) арайатра напарака обланачирования	профессиональной	
	б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на	профессиональной	

внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преограпевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений. 8. Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс физических свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности. 9. Выносливость человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека пе зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято полдаяделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; б) ле 140 ударов в		T	T	I
в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений. 8. Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий, развивающий профессиональной и профес			УК-7.2. Выбирает и	
организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противолействовать сму за счет мышечных напряжений. 8. Под быстротой как физическим качеством понимается:			1	
внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений: 8. Под быстротой как физическим качеством поимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечия; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, уменяя терпеть; г) силы мышц. 10. По При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровото образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровото образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности.			1	
противодействовать ему за счет мышечных напряжений. 8. Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 2 осуществления полиоценной промессиональной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществленности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровье обрегающей и приемы физической культуры для укрепления ор				
8. Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 10. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.1. Выбирает и		· ·	1	
Деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.3. Вассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.2. Выбир				
8. Под быстротой как физическим качеством понимается: а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; (а) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; (в) способность человека быстро набирать скорость. Выпосливость человека быстро набирать скорость. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.2		мышечных напряжений.		
здоровото образа жизни как основу для полноценной социальной и деятельности.				
а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) бысгроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 10. 10. Комплекс физической большой и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. 2 основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной профессиональной деятельности. 2 уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 2 уК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организм вы целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 2 уК-7.1. Рассматривает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организм вы целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 2 основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. 3 основу для полноценной социальной и профессиональной профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. 3 основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 4 уК-7.1. Рассматривает номы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной деятельности. 4 уктатъч статъч статъч статъч статъч статъч статъч статъч статъч систовъч статъч статъч статъч статъч статъч статъч статъч статъч	8.			2
позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 10. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 10. 10. При воспитании выносливости профессиональной и профес				
реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как осуществления полноценной профессиональной и профессиональн		· ·		
б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частогу сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 2 WK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 2 WK-7.2. Выбирает и 2 укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. 3 укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. 3 укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.		1		
человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; VK-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. VK-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. VK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. VK-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. VK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. VK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. VK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. VK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. VK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. VK-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для укрепления организма в целях осуществления основнения основнения основнения основнения основнения основ		_		
реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 10. УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и		_	деятельности.	
рямения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режиме; а) 110—130 ударов в минуту; использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здлорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здлорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.2. Выбирает и УК-7.2. Выбирает и		-	146 7 2 D	
времени; в) способность человека быстро набирать скорость. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 3доровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.2. Выбирает и			_	
в) способность человека быстро набирать скорость. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; выспособность человека быстро физической культуры для укрепления полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной удят полноценной социальной и профессиональной деятельности.		1 2		
укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.		1 *		
осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 10. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. 2 УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. 2 УК-7.1. Рассматривает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 3 УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 4 УК-7.2. Выбирает и укс-7.2. Выбирает и		1 /	1	
Профессиональной и другой деятельности.		наоирать скорость.		
Деятельности. Деятельност			•	
 9. Выносливость человека не зависит от а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; 2 3дорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и профессиональной деятельности. 			1	
а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	0	D		2
систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? 2 основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. 3 основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. 3 уК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. 3 уК-7.2. Выбирает и	9.			2
б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? 2 социальной и профессиональной уметельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и деятельности. 3 ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. 3 ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 4 ук-7.2. Выбирает и ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.		_		
умения терпеть; г) силы мышц. г) силы мышц. деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; деятельности. УК-7.2. Выбирает и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.				
г) силы мышц. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; УК-7.2. Выбирает и			1	
использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и				
здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; Здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной и деятельности. 2 3доровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной и деятельности. 2 3доровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной и деятельности. 2 3дорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 3 3 3 3 3 4 5 5 6 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 8		1) силы мышц.	_	
физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и			_	
укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; укрепления организма в целях осуществления полноценной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; осуществления полноценной профессиональной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
профессиональной и другой деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.			1 2 2	
деятельности. 10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.			•	
10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.			1	
применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на основу для полноценной оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений деятельности. а) 110—130 ударов в минуту; здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	10	10. При воспитании выносливости		2
принято подразделять на основу для полноценной оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений деятельности. вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; УК-7.2. Выбирает и	10.	_		_
оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений деятельности. вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; УК-7.2. Выбирает и				
развивающий и тренирующий. Какую профессиональной деятельности. вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; УК-7.2. Выбирает и				
частоту сердечных сокращений деятельности. вызывает поддерживающий режим? а) 110—130 ударов в минуту; УК-7.2. Выбирает и				
вызывает поддерживающий режим? a) 110—130 ударов в минуту; УК-7.2. Выбирает и		1 10	* *	
a) 110—130 ударов в минуту; УК-7.2. Выбирает и				
		1 .	УК-7.2. Выбирает и	
			_	
в)140 — 160 ударов в минуту; здоровьесберегающие приемы			1	
г) до 160 ударов в минуту. физической культуры для			1	
укрепления организма в целях				
осуществления полноценной			1	
профессиональной и другой			1 -	
деятельности.			1 2 2	
11. Наиболее эффективным упражнением УК-7.1. Рассматривает нормы 2	11.	Наиболее эффективным упражнением		2
развития выносливости служит: здорового образа жизни как			здорового образа жизни как	
а) бег на короткие дистанции; основу для полноценной				
б) бег на средние дистанции; социальной и			социальной и	
в) бег на длинные дистанции. профессиональной		в) бег на плиниые листанции	профессиональной	

12.	При самостоятельных занятиях легкой	деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
13.	Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к: а) экономии сил б) улучшению спортивного результата в) травмам в) повышена температура тела	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
14.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
15.	Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики: а. Упражнения, увеличивающие	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	2

	гибкость; б. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление. в. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки г. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы; д. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы. е. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние. ё. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
16.	Отметьте, что определяет техника безопасности: а) комплекс мер, направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
17.	Отметьте, что такое адаптация: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса; в) процесс восстановления.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
18.	Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое: а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 –90 ударов в минуту; в)75 -85 ударов в минуту; г) 50 -70 ударов в минуту	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для	2

		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
19.	Регулярное занятие физической	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	культурой и спортом, правильное	здорового образа жизни как	
	распределение	основу для полноценной	
	активного и пассивного отдыха, это:	социальной и	
	а) соблюдение распорядка;	профессиональной	
	б) оптимальный двигательный режим.	деятельности.	
	о) оптимания двигатемири режим.	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
20		деятельности.	
20.	Система мероприятий позволяющая	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	использовать естественные силы	здорового образа жизни как	
	природы:	основу для полноценной	
	а) гигиена;	социальной и	
	б) закаливание;	профессиональной	
	в) питание.	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
21.	Правильное распределение основных	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	физиологических потребностей в	здорового образа жизни как	
	течение	основу для полноценной	
	суток (сна, бодрствования, приема	социальной и	
	пищи) это:	профессиональной	
	а) режим дня;	деятельности.	
	б) соблюдение правил гигиены;	УК-7.2. Выбирает и	
	в) ритмическая деятельность.	использует	
	2) philin leekan goniembhoeib.	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		1 -	
		профессиональной и другой	
22	Паууру уууу а уурган жана жана жана жана жана жана жана ж	деятельности.	2
22.	Привычно правильное положение тела	УК-7.1. Рассматривает нормы	4
	в покое и в движении, это:	здорового образа жизни как	
	а) осанка;	основу для полноценной	
	б) рост;	социальной и	
	в) движение.	профессиональной	
		деятельности.	
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	

		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
23.	Совокупность процессов, которые	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	обеспечивают поступление кислорода в	здорового образа жизни как	
	организм, это:	основу для полноценной	
	а) питание;	социальной и	
	б) дыхание;	профессиональной	
	в) зарядка.	деятельности.	
) T (,	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
24.	Способность преодолевать внешнее	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
۵٦.	спосооность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему	здорового образа жизни как	_
	за счет мышечных усилий это:	основу для полноценной	
	а) зарядка;	социальной и	
	а) зарядка, б) сила;	·	
		профессиональной	
	в) воля.	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
25.	Способность длительное время	деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы	2
25.	выполнять заданную работу это:	здорового образа жизни как	_
	а) упрямство;		
	1 / 2 2	основу для полноценной социальной и	
	б) стойкость;		
	в) выносливость.	профессиональной	
		деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
26		деятельности.	
26.	Способность человека выполнять	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	упражнения с большой амплитудой	здорового образа жизни как	
	ЭТО :	основу для полноценной	
	а) гибкость;	социальной и	
	б) растяжение;	профессиональной	
	в) стройность.	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	

		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
27.	Способность быстро усваивать	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	сложнокоординационные, точные	здорового образа жизни как	
	движения и перестраивать свою	основу для полноценной	
	деятельность в зависимости от условий	социальной и	
	это:	профессиональной	
	а) ловкость;	деятельности.	
	б) быстрота;	УК-7.2. Выбирает и	
	в) натиск.	использует	
	b) numer.	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
28.	Назовита основни за физические	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
∠o.	Назовите основные физические		
	качества человека:	здорового образа жизни как	
	а) скорость, быстрота, сила, гибкость;	основу для полноценной	
	б) выносливость, быстрота, сила,	социальной и	
	гибкость, ловкость;	профессиональной	
	в) выносливость, скорость, сила,	деятельности.	
	гибкость, координация.	NIC 7.2 D. 5	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
29.	Назовите элементы здорового образа	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	жизни:	здорового образа жизни как	
	а) двигательный режим, закаливание,	основу для полноценной	
	личная и общественная гигиена;	социальной и	
	б) рациональное питание, гигиена	профессиональной	
	труда и отдыха, гармонизация	деятельности.	
	психоэмоциональных отношений в	УК-7.2. Выбирает и	
	коллективе;	использует	
	в) все перечисленное.	здоровьесберегающие приемы	
	, ,	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
30.		УК-7.1. Рассматривает нормы	2
50.	Укажите, что понимается под	здорового образа жизни как	-
	закаливанием:	основу для полноценной	
	а) купание в холодной воде и хождение	социальной и	
	босиком;	профессиональной	
	б) приспособление организма к	деятельности.	
	воздействию внешней среды;	делтельпости.	
	_	VV 7.2 Professor v	
	в) сочетание воздушных и солнечных	УК-7.2. Выбирает и	

31.	ванн с гимнастикой и подвижными играми. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	2
		физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
32.	Первая помощь при обморожении: а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	2
33.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
34.	Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости: а) акробатика; б) тяжелая атлетика; в) гребля; г) современное пятиборье	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2

		T	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
35.	Отметьте вид спорта, который	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	обеспечивает наибольший эффект для	здорового образа жизни как	
	развития силы:	основу для полноценной	
	а) самбо;	социальной и	
	б) ОБщая физическая подготовка;	профессиональной	
	в) бокс;	деятельности.	
	г) тяжелая атлетика.	УК-7.2. Выбирает и	
	1) ізжелая атлетика.	_	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
36.	Отметьте вид спорта, который	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	обеспечивает наибольший эффект для	здорового образа жизни как	
	развития скоростных способностей:	основу для полноценной	
	а) борьба;	социальной и	
	б) бег на короткие дистанции;	профессиональной	
	в) бег на средние дистанции;	деятельности.	
	г) бадминтон.		
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
37.	Отметьте вид спорта, который	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
31.	обеспечивает наибольший эффект для	здорового образа жизни как	-
	развития координационных	основу для полноценной	
	развития координационных способностей:	социальной и	
		,	
	а) плавание;	профессиональной	
	б) гимнастика;	деятельности.	
	в) стрельба;	VII. 7.2. D- 7	
	г) лыжный спорт.	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
38.	Здоровый образ жизни –это способ	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	жизнедеятельности направленный на	здорового образа жизни как	
	а) развитие физических качеств;	основу для полноценной	
	б) поддержание высокой	социальной и	
	работоспособности;	профессиональной	
38.	жизнедеятельности направленный на	здорового образа жизни как	
	, ,		
	раоотоспосооности;	профессиональнои	

		I	
	в) сохранение и улучшение здоровья;	деятельности.	
	г) подготовку к профессиональной	VII. 7.2. Day5	
	деятельности.	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной профессиональной и другой	
		деятельности.	
39.	Величина нагрузки физических	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
39.	упражнений обусловлена:	здорового образа жизни как	2
	а) сочетанием объема и интенсивности	основу для полноценной	
	двигательных действий;	социальной и	
	б) степенью преодолеваемых при их	профессиональной	
	выполнении трудностей;	деятельности.	
	в) утомлением, возникающим в	деятельности.	
	результате их выполнения;	УК-7.2. Выбирает и	
	г) частотой сердечных сокращений.	использует	
	т, метотоп серде шыл сокращения.	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
40.	Правильное дыхание характеризуется:	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
10.	а) более продолжительным выдохом	здорового образа жизни как	_
	б) более продолжительным вдохом;	основу для полноценной	
	в) вдохом через нос и выдохом ртом;	социальной и	
	г) равной продолжительностью вдоха и	профессиональной	
	выдоха.	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
41.	Соблюдение режима дня способствует	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	укрепление здоровья, потому что	здорового образа жизни как	
	а) обеспечивает ритмичность работы	основу для полноценной	
	организма;	социальной и	
	б) позволяет правильно планировать	профессиональной	
	дела в течение дня;	деятельности.	
	в) позволяет избегать неоправданных		
	физических движений.	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
42		деятельности.	
42.	Основные направления использования	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	физической культуры способствуют	здорового образа жизни как	

	Τ.	T	
	формированию	основу для полноценной	
	а) базовой физической	социальной и	
	подготовленностью;	профессиональной	
	б) профессионально прикладной	деятельности.	
	физической подготовке.		
	в) восстановлений функций организма	УК-7.2. Выбирает и	
	после травм и заболеваний.	использует	
	г) всего вышеперечисленного.	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
43.	Профилактика нарушений осанки	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	осуществляется с помощью	здорового образа жизни как	
	а) скоростных упражнений;	основу для полноценной	
	б) силовых упражнений;	социальной и	
	в) упражнений на гибкость;	профессиональной	
	г) упражнений на выносливость.	деятельности.	
	/ J P	,,,	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		1	
44.	Oanaayyya yayyamayy yana yayamaya	деятельности.	2
44.	Освоение двигательного действия	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	следует начинать с	здорового образа жизни как	
	а) формирования общего	основу для полноценной	
	представления о двигательном	социальной и	
	действии;	профессиональной	
	б) выполнения двигательного действия	деятельности.	
	в упрощенной форме;	MC 7.2 D. C	
	в) устранения ошибок при выполнении	УК-7.2. Выбирает и	
	подводящих упражнений.	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
45.	Специфические прикладные функции	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	физической культуры	здорового образа жизни как	
	преимущественно проявляются в	основу для полноценной	
	сфере:	социальной и	
	а) образования;	профессиональной	
	б) организации досуга;	деятельности.	
	в) спорта общедоступных достижений;		
	г) производственной деятельности.	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		профессиональной и другой	I

		деятельности.	
46.	Укажите, чем характеризуется	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	утомление:	здорового образа жизни как	
	а) отказом от работы;	основу для полноценной	
	б) временным снижением	социальной и	
	работоспособности организма;	профессиональной	
	в) повышенной ЧСС.	деятельности.	
	,		
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
47.	Основными показателями физического	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
- , .	развития человека являются:	здорового образа жизни как	_
	а) антропометрические характеристики	основу для полноценной	
	человека;	социальной и	
	б) результаты прыжка в длину с места;	профессиональной	
	в) результаты в челночном беге;	деятельности.	
	г) уровень развития общей	Achien Brice III.	
	выносливости	УК-7.2. Выбирает и	
	BBITOCHIBOCTA	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
48.	Для составления комплексов	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
10.	упражнений на увеличение мышечной	здорового образа жизни как	
	массы тела рекомендуется:	основу для полноценной	
	а) полностью проработать одну группу	социальной и	
	мышц и только затем переходить к	профессиональной	
	упражнениям на другую группу мышц.	деятельности.	
	б) чередовать серию упражнений,	деятельности.	
	включающую в работу разные	УК-7.2. Выбирает и	
	мышечные группы.	использует	
	в) использовать упражнения с	здоровьесберегающие приемы	
	относительно небольшим отягощением	физической культуры для	
	и большим количеством повторений.	укрепления организма в целях	
	г) планировать большое количество	осуществления полноценной	
	подходов и ограничивать количество	профессиональной и другой	
	подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	деятельности.	
49.	Для составления комплексов	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
→ 2.	упражнений для снижения веса тела	здорового образа жизни как	
	упражнении для снижения веса тела рекомендуется:	основу для полноценной	
	а) полностью проработать одну группу	социальной и	
	мышц и только затем переходить к		
	*	профессиональной	
	упражнениям на другую группу мышц.	деятельности.	
	б) локально воздействовать на	WV 7.2 Divergence	
	отдельные группы мышц, находящиеся	УК-7.2. Выбирает и	
	ближе всего к местам жирового	использует	
	отложения.	здоровьесберегающие приемы	
	в) использовать упражнения с	физической культуры для	

		T	
	небольшим отягощением и большим	укрепления организма в целях	
	количеством повторений.	осуществления полноценной	
	г) планировать большое количество	профессиональной и другой	
	подходов и ограничивать количество	деятельности.	
	повторений в одном подходе.		
50.	Укажите последовательность	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	упражнений предпочтительную для	здорового образа жизни как	
	физкультурной минутки и паузы:	основу для полноценной	
	а. Упражнения на точность и	социальной и	
	координацию движений;	профессиональной	
	б. Упражнения на расслабление мышц	деятельности.	
	туловища, рук, ног.		
	в. Упражнения на растягивание мышц	УК-7.2. Выбирает и	
	туловища, рук, ног.	использует	
	г. Упражнения в подтягивании, для	здоровьесберегающие приемы	
	профилактики нарушения осанки.	физической культуры для	
	д. Приседания, прыжки, бег,	укрепления организма в целях	
	переходящий в ходьбу.	осуществления полноценной	
	е. Упражнения махового характера для	профессиональной и другой	
	различных групп мышц.	деятельности.	
	ё. Дыхательные упражнения.		
51.	Какие виды трудовой деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
J1.	различают на практике?	здорового образа жизни как	~
	а) Физический труд	основу для полноценной	
	б) Умственный труд	социальной и	
	в) Сельскохозяйственный труд	профессиональной	
	г) Интеллектуальный труд		
	т) интеллектуальный труд	деятельности.	
		VV 7.2 Prifymaan ii	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
	TC	деятельности.	
52.	Какая мышца сокращается	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	самопроизвольно?	здорового образа жизни как	
	а) Сердечная мышца	основу для полноценной	
	б) Ромбовидная мышца	социальной и	
	в) Икроножная мышца	профессиональной	
	г) Трапециевидная мышца	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
53.	В чем проявляется утомление?	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	а) Ощущается прилив сил	здорового образа жизни как	
	б) Улучшается память	основу для полноценной	
	в) Уменьшается сила и выносливость	социальной и	
	мышц	профессиональной	
	г) Ухудшается координация	деятельности.	1

	T	T	T
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
54.	Какие органы входят в выделительную систему? а) Почки б) Мочевой пузырь в) Селезенка г) Желчный пузырь	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	2
55.	Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? а) Кувырок б) Толкание ядра в) Ходьба на лыжах г) Езда на велосипеде	ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	2
56.	В каких клетках крови находится гемоглобин? а) Плазма б) Лейкоциты в) Тромбоциты г) Эритроциты	ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
57.	Что является компонентами здорового образа жизни? а) Прием энергетических коктейлей	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	2

		1	T
	б) Походы в ночной клуб	социальной и	
	в) Правильное питание и режим дня	профессиональной	
	г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек	деятельности.	
	вредных привычек	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
50	70	деятельности.	
58.	Какие продукты необходимо	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	употреблять ежедневно? а) Овощи, фрукты и мясные продукты	здорового образа жизни как основу для полноценной	
	б) Каши и молочные продукты	социальной и	
	в) Копченую колбасу	профессиональной	
	г) Сладости	деятельности.	
	Туслидости	деятельности	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
59.	Что является вредными привычками?	деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы	2
39.	а) Курение	здорового образа жизни как	2
	б) Прием алкоголя и наркотиков	основу для полноценной	
	в) Прогулки за городом	социальной и	
	г) Занятия танцами	профессиональной	
		деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
60.	Состояние физического, духовного и	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	социального благополучия?	здорового образа жизни как	
	а) Отсутствие болезней	основу для полноценной	
	б) Хорошее самочувствие	социальной и	
	в) Комфортное состояние	профессиональной	
		деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	

61	T.C.	AMC ELL D	
61.	Какое влияние оказывает двигательная	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	активность на организм?	здорового образа жизни как	
	а) Повышает жизненные силы и	основу для полноценной	
	функциональные возможности	социальной и	
	б) Позволяет больше расходовать	профессиональной	
	калории для поддержания	деятельности.	
	оптимального веса		
	в) Понижает выносливость и	УК-7.2. Выбирает и	
	работоспособность	использует	
	г) Уменьшает количество лет	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
62.	Каких правил рекомендуют	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
02.	придерживаться в процессе занятий?	здорового образа жизни как	~
	а) Долго отдыхать после каждого	основу для полноценной	
	упражнения	социальной и	
	* *		
	б) Пополнить растраченные калории едой и напитками	профессиональной	
		деятельности.	
	в) Больше активно двигаться	VV 7.2 Division of	
	г) Правильно сочетать нагрузку и	УК-7.2. Выбирает и	
	интервалы отдыха по пульсу	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
(2)		деятельности.	
63.	Назовите преимущества занятий	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	оздоровительной ходьбой:	здорового образа жизни как	
	а) Быстрое достижение	основу для полноценной	
	оздоровительного эффекта	социальной и	
	б) Монотонность занятий ходьбой	профессиональной	
	в) Можно заниматься в любом возрасте	деятельности.	
	г) Легко дозировать нагрузку по	146 7 2 D 7	
	самочувствию	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
64.	Какой вид физической активности	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	наиболее доступен начинающим?	здорового образа жизни как	
	а) Бокс	основу для полноценной	
	б) Ходьба	социальной и	
	в) Плавание	профессиональной	
	г) Тяжелая атлетика	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		укрепления организма в целях	

		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
	70	деятельности.	
65.	Какую пользу приносят занятия	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	циклическими видами?	здорового образа жизни как	
	а) Повышают силовые способности	основу для полноценной	
	б) Увеличивают количество жировой	социальной и	
	ткани	профессиональной	
	в) Улучшают потребление организмом	деятельности.	
	кислорода		
	г) Увеличивают эффективность работы	УК-7.2. Выбирает и	
	сердца	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
	77	деятельности.	
66.	Что является главным на начальном	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	этапе тренировки в оздоровительной	здорового образа жизни как	
	ходьбе и беге?	основу для полноценной	
	а) Техника передвижения	социальной и	
	б) Скорость передвижения	профессиональной	
	в) Время пребывания на дистанции	деятельности.	
	г) Подбор правильной обуви	VVI 5 0 D 5	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
67.	Продолжительность ходьбы для	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	достижения оздоровительного	здорового образа жизни как	
	эффекта?	основу для полноценной	
	а) не менее 30 минут	социальной и	
	б) более 5 часов	профессиональной	
	в) не более 10 минут	деятельности.	
	г) не более 30 минут	W. 7.2 D. 6	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
60	Tr. ~ ~ ~ ~	деятельности.	
68.	Какой темп ходьбы уже требует	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	волевых усилий?	здорового образа жизни как	
	а) 120-140 шагов в минуту	основу для полноценной	
	б) Свыше 140	социальной и	
	в) Не более 80 шагов в минуту	профессиональной	
	г) 80-100 шагов в минуту	деятельности.	
		NIC 7.2 D. C	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	

69.	Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут	здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	2
		осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
70.	Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания: а) Воспитание спортсменов массовых разрядов б) Воспитание спортсменов высших разрядов в) Укрепление здоровья г) Гармоничное развитие личности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
71.	Каковы задачи мышечной релаксации? а) Увеличение длины мышечных волокон б) Увеличение толщины мышечных волокон в) Выведение продуктов распада из работавших мышц г) Снятие напряжения	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
72.	Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? а) Развитие силы б) Развитие выносливости в) Совершенствование физических	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2

	качеств, характерных для данного вида спорта г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
73.	Из каких частей состоит учебнотренировочное занятие? а) Основная б) Подготовительная в) Заключительная г) Дополнительная	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	2
74.	Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? а) Сочетание расслабления одних мышц с напряжением других б) Произвольное расслабление отдельных мышц в) Удары по напряженной мышце г) Статическое напряжение	деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	2
75.	Какую пользу приносит утренняя гимнастика? а) Снижает активность физического состояния б) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ в) Повышает работоспособность г) Ухудшает настроение	ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	2
76.	Как правильно дышать при выполнении упражнений? а) Задерживать дыхание	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной	2

	б) Не обращать внимания на дыхание	социальной и	
	в) Ритмично	профессиональной	
	г) Сочетать дыхание с движением рук,	деятельности.	
	ног, туловища	УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
77.	Cross vo nee novovovstvotog Hoptongtv	деятельности.	2
//.	Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как	2
	гимнастики?	основу для полноценной	
	а) Сколько захочется	социальной и	
	б) 2-4 pasa	профессиональной	
	в) Более 20-30 раз	деятельности.	
	г) Не менее 8-12 раз		
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
78.	С каких упражнений следует начинать	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	утреннюю гимнастику?	здорового образа жизни как	
	а) Упражнения для спины и брюшного	основу для полноценной	
	npecca	социальной и профессиональной	
	б) Упражнения на гибкость в) Упражнения типа «потягивания»,	деятельности.	
	дыхательные упражнения	деятельности.	
	г) Ходьба на месте с целью	УК-7.2. Выбирает и	
	активизации деятельности сердечно-	использует	
	сосудистой и дыхательной систем	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной профессиональной и другой	
		деятельности.	
79.	Назовите основные принципы	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	«Волевой гимнастики»	здорового образа жизни как	
	а) Ни о чем не думать	основу для полноценной	
	б) Повторять упражнение всего 2 раза	социальной и	
	в) Сознательно напрягать	профессиональной	
	соответствующие мышцы	деятельности.	
	г) Имитировать преодоление того или иного сопротивления	УК-7.2. Выбирает и	
	mioro compornimienni	использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	

здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для инигия мышц туловища (спины и шного пресса): Орвите основные упражнения для инигия мышц туловища (спины и шного пресса): Орвите основные упражнения для инигия мышц туловища (спины и шного пресса): Орвите основные упражнения для инигия мышц туловища (спины и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	80. Определите классификацию УК-7.1. Рассматривает нормы 2
основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): Однимание верхней части орвища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Основу для полноценной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Вите основные упражнения для ишного пресса): Овите основные упражнения для ишного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине Одновности и социальной и профессиональной деятельности. ОКТ-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	v v v v v v v v v v
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): Однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки остягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине профессиональной уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы Одтягивание в висе на перекладине профессиональной уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
деятельности. деятельности. Деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для иного пресса): Однимание верхней части орнимание верхней части орнимание ног и таза лежа на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине Деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы Деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной
пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для иного пресса): Однимание верхней части орвища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не прыжки Одтягивание в висе на перекладине УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной а) Упражнения для развития гибкости социальной и
рвите основные упражнения для туловища (спины и шного пресса) овите основные упражнения для иного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на еврыжки одтягивание в висе на перекладине однития высе на перекладине одтягивание в висе на перекладине ОХК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества профессиональной
шного пресса) использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для основные упражнения для деятельности. Овите основные упражнения для основу для полноценной основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание верхней части однимание ног и таза лежа на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и шного пресса): основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног
физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для основные упражнения для здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание верхней части однимание ног и таза лежа на перекладине уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и
укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для основные упражнения для уК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание ног и таза лежа на не рыжки уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует
осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание ног и таза лежа на на не рыжки остягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует
профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) Ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Вышца в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки остятивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине Деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для
ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях
здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной
шного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой
шного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.
однимание верхней части социальной и профессиональной деятельности. не УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. В1. Назовите основные упражнения для УК-7.1. Рассматривает нормы 2
рвища в положении лежа на спине профессиональной деятельности. не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и Основу для полноценной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. Основу для полноценной и профессиональной и деятельности.
однимание ног и таза лежа на деятельности. уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мыщц туловища (спины и брюшного пресса): Основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной
уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и
ук. 7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и
одтягивание в висе на перекладине использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) Назовите основные упражнения для развития и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на
здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности.
	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.
МИЗИЧЕСКОЙ КУПКТУРКІ ППЯ	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и уК-7.2. Выбирает и использует
	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы
	а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине Признаку а) Упражнения для развития качества социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональн
*	а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине Подтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях
профессиональной и другой	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Подтимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине личная основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях основу для полноценной социальной и профессиональной укрепления организма в целях осуществления полноценной укрепления организма в целях осуществления полноценной
	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) Назовите основные упражнения для развития из мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществление полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой
деятельности.	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине В Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.
деятельности. овите базовые упражнения для УК-7.1. Рассматривает нормы 2	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 31. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Подтягивание в в висе на перекладине в) Прыжки г) Подтягивание в в висе на перекладине 32. Назовите базовые упражнения для Правжнения для развития качества синальной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы для укрепления организма в целях основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.
деятельности. Овите базовые упражнения для УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как	признаку а) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития качести туловища верхней части туловища верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине В1. Назовите базовые упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание в висе на перекладине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине В1. Назовите основные упражнения для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.1. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы для развития мышц рук и плечевого пояса УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как
деятельности. ОВИТЕ базовые упражнения для ИТИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ОДНИМАНИЕ НОГ И ТАЗА ЛЕЖА НА ОДНИМАНИЕ НОГ И ТАЗА ЛЕЖА НА ОСНОВУ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ	а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине В) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине В) Прыжки г) Назовите базовые упражнения для развития мышц туловища в положении лежа на спине в) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине В) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине гольнатизменности. В) Подтягивание польности на праженности.
деятельности. Овите базовые упражнения для ития мышц рук и плечевого пояса однимание ног и таза лежа на не ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. В) Упражнения для мышц ног гу Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки гу Подтягивание в висе на перекладине Тук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности. Ук-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. Ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Ук-7.1. Рассматривает нормы для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. Ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и другой деятельности.
деятельности. Овите базовые упражнения для Отития мышц рук и плечевого пояса Однимание ног и таза лежа на Основу для полноценной социальной и профессиональной	основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. 31. Назовите основные упражнения для развития мыщи туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 32. Назовите базовые упражнения для развития мыщи рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища профессиональной и другой деятельности. 34. УК-7.1. Рассматривает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 35. Чазовите базовые упражнения для развития мыши рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища профессиональной и пр
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы 2 здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной тжимания деятельности.	основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. 81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 8 Прыжки г) Подтягивание в положения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в Отжимания 82. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы 3дорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. 1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса) 2. Назовите базовые упражнения для развития мышц туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 1. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимания ног и таза лежа на спине в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 1. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимания ног и таза лежа на спине в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 1. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 1. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 1. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 1. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы 3 дорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и	основу для полноценной социальной и профессиональной про
деятельности. Овите базовые упражнения для однимание ног и таза лежа на не овороты и наклоны туловища тжимания одтягивание в висе на перекладине деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. 8) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 81. Назовите основные упражнения для развития мыщц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища (поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 82. Назовите базовые упражнения для развития мыщц туловища в положении пежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимание в висе на перекладине 83. Назовите основные упражнения для развития мыщц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимание в висе на перекладине 84. Назовите базовые упражнения для развития мыщц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 85. Казовите базовые упражнения для развития мыщц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 86. Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б, Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б, Повороть и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б, Повороть и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б, Повороть и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине г) К-7.2. Выбирает и использует и исполь
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. 31. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 42. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Подномания рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимания рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине УК-7.2. Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает пормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности.
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной тжимания одтягивание в висе на перекладине УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и дрятой деятельности. 81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине г) Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимание верхней части туловища (поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Подтягивание в висе на перекладине б) Подтягивание в висе на перекладине г) Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Подтягивание и и таза лежа на спине б) Подтягивание ног и таза лежа на спине б) Подтягивание ног и таза лежа на спине б) Подтягивание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание и в висе на перекладине б) Подтягивание ног и таза леже на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание и в висе на перекладине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Повороты и наклоны туловища на прессиональной деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы для основу для полноценной сощиальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. 81. Назовите основные упражнения для развития мыщи туловища (спины и брюшного пресса) а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 82. Назовите базовые упражнения для развития мыщи рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища б) Повороты и наклоны туловища б) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание ног и таза лежа на спине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Назовите базовые упражнения для развития мыщи рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Нодтягивание в висе на перекладине г) К-7.2. Выбирает и использует здоровье берегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровье обрегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и профессиональн
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и другой для туловища (спины и брюшного пресса) 81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища прыжки г) Подтятивание в висе на перекладине в) Прыжки г) Подтятивание в висе на перекладине 6) Подтятивание ног и таза лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтятивание в висе на перекладине 82. Назовите базовые упражнения для развития мыщц рук и плечевого пояса а) Поднимания пот и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтятивание в висе на перекладине 83. Назовите базовые упражнения для развития мыщц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтятивание в висе на перекладине 84. Назовите базовые упражнения для развития мыщц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтятивание в висе на перекладине 85. Назовите базовые упражнения для развития мыщи рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтятивание в висе на перекладине 86. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтятивание в висе на перекладине 87. Назовите основанье упражнения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 97. Т. Рассматривает нормы для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и другой деятельности. 98. Отжимания готк на перекладине готк на премещание готк на премещани
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	яризнаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мыщ ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 81. Назовите основные упражнения для развития мыщи туловища (спины и брюшного пресса) а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Подтягивание в висе на перекладине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине б) Подвороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Поднямание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Подтягивание в висе на перекладине б) Подтягивание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Подтягивание в висе на перекладине б) Подтягивание ного и таза лежа на спине б) Подтягивание ного ного на перекладине браенской культуры доля укрепления одношенно
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. 8) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 82. Назовите базовые упражнения для развития мыщц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поврорты и наклоны туловища в Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 83. Назовите базовые упражнения для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 94. Т. 2. Выбирает и использует здоровьесберетающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. 94. Т. 2. Выбирает и использует здоровьесберетающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и профессиональной и деятельности.
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и деятельности. Овите базовые упражнения для УК-7.1. Рассматривает нормы 2	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. 81. Назовите основные упражнения для развития маши туловища (спины и брюшного пресса) а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 182. Назовите базовые упражнения для развития мыщи рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Поднимание в висе на перекладине г) Подтягивание по и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание по и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы запраженьной профессиональной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Р
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и деятельности. Овите базовые упражнения для образа жизни как УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как	основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. 8) Упражнения для мыщц ног г) Упражнения для мыщц ног г) Ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 81. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюнного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание верхней части г) Подтягивание в висе на перекладине 82. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 83. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине 84. Назовите базовые упражнения для укрепления организма в целях осуществления полноценной сопиальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберетающие приемы физической культуры для укрепления полноценной сопиальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной сопиальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберетающие приемы физической культуры для укрепления полноценной сопиальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберетающие приемы физической культуры для укрепления полноценной сопиальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает номы здоровьесберетающие приемы физической культуры для укреплени
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности.	я) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц пог г) Упражнения для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 31. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание нерхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 32. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и илечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине 34. Назовите базовые упражнения для укреплення организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 35. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине г) К-7.1. Рассматривает нормы дачектельности. г) К-7.1. Рассматривает нормы дачектельности. г) К-7.1. Рассматривает нормы дачектельности. г) К-7.2. Выбирает и метомы дачектельности. г
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите базовые упражнения для инимици ног рыжки риседания Деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для мышц ног даровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. 31. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание в подектов пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в подтажнения для развития мышц ног а) Прыжки б) Прыжки
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите базовые упражнения для инимици ног рыжки риседания Деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 31. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (прессиональной и другой деятельности. 31. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (прессиональной и другой деятельности. 31. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (прессиональной и другой деятельности. 32. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Подражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания го и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания го и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания пот и таза перекладине б) Повороты и от таза перекладине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания го и таза пежа на спине б) Повороты и от таза пежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания го и таза пежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания го и наклоны туловища в) Отжимания го и наклоны туловища в) Отжимания го и таза пежа на спине го попеса по попеса пежа пежа по попеса пежа прежа по попеса пежа пежа по попеса по попеса пежа пежа пежа пежа пежа пежа пежа пеж
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите базовые упражнения для или мышц ног рыжки основу для полноценной социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и проф	а) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 31. Назовите основные упражнения для развития мышц ног туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине 32. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимания гуловища в положение профессиональной и другой деятельности. 32. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимания гуловища в перекладине г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание г) Толом деятельности. 33. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимания гуловища в) Отжимания гуловища в) Отжимания гуловища г) Подтягивание в висе на перекладине г) Подтягивание г) Толом деятельности. 34. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног г) Толом г) Стибание и голом г) Стибание голом г)
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите базовые упражнения для ития мышц ног рыжки риседания гибание и разгибание рук в упоре а	а) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В 1. Назовите основные упражнения для развития мышц ног туловища в положении лежа на спине в) Подтиживание в висе на перекладине в) Подтиживание в висе на перекладине г) Подтигивание ноги таза дежа на спине г) Подтигивание ноги таза дежа на спине г) Подтигивание потовна физической культуры до даменный горовности. г
деятельности. Овите базовые упражнения для вития мышц рук и плечевого пояса однимание ног и таза лежа на не овороты и наклоны туловища тжимания одтягивание в висе на перекладине УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите базовые упражнения для ития мышц ног рыжки риседания гибание и разгибание рук в упоре а одтягивание в висе	а) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 31. Назовите основные упражнения для туловища в Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтигивание в висе на перекладине б) Подримание ног и таза лежа на спине б) Подримание ног и таза лежа на спине б) Подримание ног и таза лежа на спине б) Подтижнивние в висе на перекладине б) Подримание ног и таза лежа на спине б) Повороть и наклоны туловища в) Откимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Повороть и наклоны туловища в) Откимания г) Подтягивание в висе на перекладине б) Повороть и руж в упоре деятельности. 32. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног а) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине б) Повороть и руж в упоре деятельности. 33. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног а) Прыседания в) Стибание и разгибание рук в упоре дежа г) Подтягивание в висе
деятельности. Овите базовые упражнения для вития мышц рук и плечевого пояса однимание ног и таза лежа на не овороты и наклоны туловища тжимания одтягивание в висе на перекладине УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите базовые упражнения для ития мышц ног рыжки риседания гибание и разгибание рук в упоре а одтягивание в висе	основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 8) Упражнения для мыпщ ног гу Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) 81. Назовите основные упражнения для развития мыпщ туловища (спины и брюшного пресса): 81. Назовите основные упражнения для развития мыпщ туловища (спины и брюшного пресса): 81. Назовите основные упражнения для развития мыпщ туловища (спины и брюшного пресса): 81. Подтимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Поднимание ног и таза лежа на спине гине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладиие 82. Назовите базовые упражнения для развития мыпщ рук и плечевого пояса а) Подимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладиие 83. Назовите базовые упражнения для развития мыпщ рук и плечевого пояса а) Подимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладиие 84. Назовите базовые упражнения для развития мыпщ рук и плечевого пояса а) Подимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладиие 85. Назовите базовые упражнения для развития мыпщ ног а) Прыжки б) Приссдания в) Стибание и разгибание рук в упоре лежа г) Подтягивание в висе г) УК-7.1. Рассматривает нормы дазоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и другой деятельности. 9 УК-7.1. Рассматривает нормы дзя допомосеберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной социальной и другой деятельности. 9 УК-7.1. Рассматривает нормы дзя допомосеберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществленоги. 9 УК-7.1. Рассматривает нормы дзя допомосте образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности. 9 УК-7.1. Рассматривает подменения для дзя другой деятельности. 9 УК-7.1. Рассматривает и использует задоровье оберегающие приемы физической культуры для ук
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите базовые упражнения для истия мышц ног рыжки основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и УК-7.1. Рассматривает нормы здоровье образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности.	основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 8) Упражнения для развития качества сиглы брюшного пресса) 31. Назовите основные упражнения для развития мыщи туловища (спины и брюшного пресса) 31. Назовите основные упражнения для развития мыщи туловища (спины и брюшного пресса) 31. Назовите основные упражнения для развития мыщи туловища (спины и брюшного пресса) 31. Прыжки гуловища (спины и брюшного пресса) 32. Назовите базовые упражнения для развития мыщи рук и плечевого пояса а) Подимание в висе на перекладине 33. Назовите базовые упражнения для развития мыщи пог и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания гуловища гуловища гулорового образа жизни как основу для полноценной срежтельности. УК-7.2 Выбирает и использует здорового образа жизни как основу для полноценной гулоровьесберегающинатьной деятельности. УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной гулоровьесберегающина подпоченной гулоровьесберегающина подпоченной гулорового образа жизни как основу для полноценной гулоровьесберегающинатьной деятельности. УК-7.2 Выбирает и использует выбирает в профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает и использует выбирает в профессионал
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и дрягой деятельности. Овите базовые упражнения для использует здорового образа жизни как основу для полноценной профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и дрягой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности.	основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. 8) Упражнения для мыщц ног гу Упражнения для мышц туловища (спины и брюшного пресса) 81. Назовите основные упражнения для развития мыщц туловища (спины и брюшного пресса): 9) Подтигивание в расе на перекладиие 8) Подгиятивание в висе на перекладиие 1) Подтягивание в висе на перекладиие 2) К-7.2. Выбирает и использует злоровые берегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществлености. 5) Подтигивание в висе на перекладиие 1) Подтягивание в висе на перекладиие 2) К-7.2. Выбирает и использует знорове берегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществленния полноценной профессиональной и другой деятельности. 5) Подтягивание в висе на перекладине 3) Подтигивание в висе на перекладине 3) Подтягивание в висе на перекладине 4) Прыжки 3) Прыжки 3) Прыжки 3) Приседания 3) Стование и разгибание рук в упоре дежа г) Подтягивание в висе д) Упражнения для активного отдыха 32. Назовите базовые упражнения для развития мыщц ног а) Прыжки 3) Прыжки 3) Приседания 3) Стование и разгибание рук в упоре дежа г) Подтягивание в висе г) Подтягивание в висе г) Икальной профессиональной и профессиональной п
укрепления организма в целях осуществления полноценной	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине
MUDINIA PROPERTY AND A SECOND PROPERTY AND A	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и уУК-7.1. Выбирает и использует
An a a a a a a a a a a a a a a a a a a a	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и уУК-7.1. Выбирает и использует
1	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и уК-7.2. Выбирает и использует
	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.
	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.
	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине в) Прыжки основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и дрягом деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности.
здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине социальной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности.
одтягивание в висе на перекладине использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) Назовите основные упражнения для развития и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на
одтягивание в висе на перекладине использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) Назовите основные упражнения для развития и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на
одтягивание в висе на перекладине использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессионально
ук. 7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессионально
ук. 7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессионально
ук. 7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессионально
ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и
ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части основу для полноценной социальной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и
однимание ног и таза лежа на деятельности. уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мыщц туловища (спины и брюшного пресса): Основу для полноценной профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной
однимание ног и таза лежа на деятельности. уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) В1. Назовите основные упражнения для развития мыщц туловища (спины и брюшного пресса): Основу для полноценной профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной
рвища в положении лежа на спине профессиональной деятельности. не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и Основу для полноценной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. Основу для полноценной и профессиональной и деятельности.
однимание верхней части социальной и профессиональной однимание ног и таза лежа на не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. В1. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и Основу для полноценной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как
однимание верхней части социальной и профессиональной деятельности. не УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. В1. Назовите основные упражнения для УК-7.1. Рассматривает нормы 2
шного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.
здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. увыжки ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой
здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой
здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой
здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной
ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной
ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Вышца в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки остятивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине Деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях
деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Вышца в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки остятивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине Деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для
профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для
профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы
осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание верхней части профессиональной деятельности. Однимание ног и таза лежа на на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине Одтягивание приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы
осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание верхней части профессиональной деятельности. Однимание ног и таза лежа на на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине Осуществления полноценной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы
укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для основные упражнения для уК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание ног и таза лежа на не рыжки уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы
укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для основные упражнения для уК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание ног и таза лежа на не рыжки уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса) основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует
физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для основные упражнения для ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на на не рыжки одтягивание в висе на перекладине ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной усматьности. Образоваться образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной усматьности.	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества профессиональной силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и УК-7.2. Выбирает и
физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для основные упражнения для здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Однимание верхней части однимание ног и таза лежа на перекладине уК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и
здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и шного пресса): основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног
здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и шного пресса): основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Не рыжки УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног
шного пресса) использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ития мышц туловища (спины и шного пресса): однимание верхней части однимание верхней части однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине использует здоровьесберегающие приемы использует здоровьесберегающие приемы	признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Ук-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества профессиональной
пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для иного пресса): Однимание верхней части орвища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не прыжки Одтягивание в висе на перекладине УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной а) Упражнения для развития гибкости социальной и
деятельности. деятельности. Деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для инного пресса): Однимание верхней части орнимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине профессиональной уктельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Вите основные упражнения для ишного пресса): Овите основные упражнения для ишного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине Одновности и социальной и профессиональной деятельности. ОКТ-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	упражнении по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Вите основные упражнения для ишного пресса): Вития мышц туловища (спины и шного пресса): Вития мышц туловища (спины и шного пресса): Вития мышц туловища (спины и шного пресса): Види в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки Вития мыше в висе на перекладине Видития мыше в висе на перекладине Однимание в висе на перекладине	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Вите основные упражнения для ишного пресса): Вития мышц туловища (спины и шного пресса): Вития мышц туловища (спины и шного пресса): Вития мышц туловища (спины и шного пресса): Види в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки Вития мыше в висе на перекладине Видития мыше в висе на перекладине Однимание в висе на перекладине	упражнении по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Вите основные упражнения для ишного пресса): Овите основные упражнения для ишного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине Одновности и социальной и профессиональной деятельности. ОКТ-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	упражисии по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Пражнения для развития качества профессиональной и профессиональной деятельности.	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Пражнения для развития качества профессиональной и профессиональной деятельности.	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества и профессиональной деятельности. Пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Овите основные упражнения для ишного пресса): Овите основные упражнения для ишного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одития выше для даровье образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Одития мыше дражнения для основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества и профессиональной деятельности. Пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Овите основные упражнения для ишного пресса): Овите основные упражнения для ишного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одития выше для даровье образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Одития мыше дражнения для основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Вите основные упражнения для инного пресса): Овите основные упражнения для инного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине Одноворя для польоценной профессиональной и профессиональной деятельности.	VIIDAMICHUU IIO AHATOMUYCKOMY JAQQOOOTO OOQAAA MUSHU KAK
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Пражнения для развития качества профессиональной и профессиональной деятельности.	упражнении по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Пражнения для развития качества профессиональной и профессиональной деятельности.	упражнении по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Пражнения для развития качества профессиональной и профессиональной деятельности.	T VIIDAM HUHUU AHATUWUMUUNUW T SAUUDUBULU UUDASA AMAHU NAN T
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества и профессиональной деятельности. Пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Овите основные упражнения для ишного пресса): Овите основные упражнения для ишного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одития выше для даровье образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Одития мыше дражнения для основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): Однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одития выше для на перекладине Одития мыше дражнения для основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной профессиональной и проф	упражнений по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества и профессиональной деятельности. Пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Вите основные упражнения для и и и и и и и другой деятельности. Вития мышц туловища (спины и шного пресса): Однимание верхней части однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Однимание в висе на перекладине социальной и профессиональной и и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьеоберегающие приемы и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьеоберегающие приемы	упражисний по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества и профессиональной деятельности. Пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Овите основные упражнения для ишного пресса): Овите основные упражнения для ишного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одития выше для даровье образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Одития мыше дражнения для основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности. Одите основные упражнения для укрепления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	упражнении по анатомическому здорового образа жизни как
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной удятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной удятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и ук-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной
деятельности. деятельности. Деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для инного пресса): Однимание верхней части орнимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	признаку основу для полноценной
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине профессиональной уктельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития качества профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): однимание верхней части овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Одтягивание в висе на перекладине профессиональной уктельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Пражнения для развития качества профессиональной и профессиональной деятельности.	VIII)AMBCBUU IIQ ABATOMUSCKOMV 3/IODOBOLO OODASA MUSBU KAN
пражнения для развития гибкости пражнения для развития качества пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса) Видития мышц туловища (спины и шного пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Пражнения для развития качества профессиональной и профессиональной деятельности.	VIDAMILATIVE DO SUSTAMBILACIONIV STONODORO OCASSA MUSICI PAR
основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): Однимание верхней части орвища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Однитивание в висе на перекладине Основу для полноценной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы Основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной деятельности.	упражнений по знатоминескому знарового образа жизни как
основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. Овите основные упражнения для ишного пресса): Однимание верхней части орвища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки одтягивание в висе на перекладине Однитивание в висе на перекладине Основу для полноценной и профессиональной и другой деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	упражнений по знатоминескому здорового образа жизни как
основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и профессиональной и деятельности. Пражнения для мышц ног пражнения для туловища (спины и шного пресса) Овите основные упражнения для инпого пресса): Овите основные упражнения для инпого пресса): Овища в положении лежа на спине однимание ног и таза лежа на не рыжки Одтягивание в висе на перекладине Основу для полноценной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления полноценной профессиональной и деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной и профессиональной и деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы	

		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
0.4	Т.	деятельности.	
84.	Для устранения отрицательных	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	последствий от длительного	здорового образа жизни как	
	пребывания в сидячем положении	основу для полноценной	
	рекомендуется соблюдать следующие	социальной и	
	правила	профессиональной	
	а) сидеть так, чтобы колени	деятельности.	
	располагались значительно выше бедер		
	б) стараться не двигаться в течение	УК-7.2. Выбирает и	
	нескольких часов	использует	
	в) сидеть неподвижно не более 20	здоровьесберегающие приемы	
	минут	физической культуры для	
	г) держать спину и шею ровно	укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
85.	Чем является динамическая	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	физкультурная минутка для	здорового образа жизни как	
	работников умственного труда?	основу для полноценной	
	а) Средством развития физических	социальной и	
	качеств	профессиональной	
	б) Средством, способствующим	деятельности.	
	снижению возбудимости ЦНС и	делгения	
	анализаторных систем, снятию резко	УК-7.2. Выбирает и	
	выраженных нервно-эмоциональных	использует	
	состояний	здоровьесберегающие приемы	
	в) Средством повышения	физической культуры для	
	работоспособности	укрепления организма в целях	
	г) Средством, способствующим	осуществления полноценной	
	нормализации мозгового и	профессиональной и другой	
	периферического кровообращения	деятельности.	
86.	Что рекомендуется делать для снятия	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
80.	напряжения, длительное время работая	здорового образа жизни как	
	за компьютером в положении сидя?	основу для полноценной	
	а) Выполнять упражнения для снятия	социальной и	
	напряжения глаз	профессиональной	
	б) Выполнять упражнения на	деятельности.	
	растягивание и расслабление мышц	VIC 7.2 Des 6	
	в) Ничего не делать	УК-7.2. Выбирает и	
	г) Подвинуть ближе монитор	использует	
	компьютера	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
87.	Назовите правила правильного	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	положения при сидении на стуле	здорового образа жизни как	
	а) Держать верхнюю часть спины и	основу для полноценной	
	шею прямо	социальной и	
	б) Чаще менять положение ног	профессиональной	
	в) Сидеть, закинув ногу за ногу	деятельности.	
	г) Сидеть долго в одном положении		
		1	i
		УК-7.2. Выбирает и	

88.	При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды г) на дальнейшем снижая температуру воды	здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях	2
89.	Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? а) День недели б) Время суток в) Температура воздуха г) Влажность	осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2
		УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	
90.	В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? а) Закаливать организм следует: б) В зависимости от режима дня в) от 2 до 5 раз в год г) Без длительных перерывов д) Круглогодично	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой	2
91.	Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе	деятельности. УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной	2

	б) Обтирание снегом, воздушные	деятельности.	
	ванны, купание в проруби	NIC 7.2 D. 6	
	в) Прогулки на воздухе, душ,	УК-7.2. Выбирает и	
	закаливание в парной	использует	
	г) Воздушные ванны, обтирание,	здоровьесберегающие приемы	
	обливание	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой деятельности.	
92.	Назовите виды воздушных ванн:	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
72.	а) Горячие	здорового образа жизни как	2
	б) Индифферентные	основу для полноценной	
	в) Ледяные	социальной и	
	г) Летние	профессиональной	
	1) stermie	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
93.	Какую пищу называют	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	«органической», «живой»?	здорового образа жизни как	
	а) Мясо	основу для полноценной	
	б) Морепродукты	социальной и	
	в) Овощи	профессиональной	
	г) Орехи	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
0.4	TC	деятельности.	
94.	Какие продукты вызывают избыточный	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	Bec?	здорового образа жизни как	
	а) Овощи	основу для полноценной	
	б) Фрукты	социальной и	
	в) Жареные и жирные блюда	профессиональной	
	г) Сосиски	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
05	Поличения	деятельности.	2
95.	При каких условиях вес человека будет	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	стабильным?	здорового образа жизни как	

	а) При получении количества энергии	основу для полноценной	
	равной расходуемой	социальной и	
	б) При ежедневных активных занятиях	профессиональной	
	спортом	деятельности.	
	в) При получении недостаточного		
	количества калорий	УК-7.2. Выбирает и	
	г) При получении с пищей больше	использует	
	энергии, чем организм может	здоровьесберегающие приемы	
	использовать	физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
96.	Назовите продукты с низким	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	гликемическим индексом?	здорового образа жизни как	
	а) Свекла	основу для полноценной	
	б) Бананы	социальной и	
	в) Греча	профессиональной	
	1 / -	* *	
	г) Макароны	деятельности.	
		VIII 7.2 Day 6	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
97.	Какие продукты имеют большую	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
77.	энергетическую ценность?	здорового образа жизни как	_
	а) Орехи	основу для полноценной	
	б) Масло сливочное	социальной и	
	в) Картофель	профессиональной	
	г) Яйца	деятельности.	
		УК-7.2. Выбирает и	
		использует	
		здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
98.	Задачи общей физической и	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
70.	специальной подготовки в системе		
		здорового образа жизни как	
	физического воспитания:	основу для полноценной	
	а) Воспитание спортсменов массовых	социальной и	
	разрядов	профессиональной	
	б) Воспитание спортсменов высших	деятельности.	
	разрядов		
	в) Укрепление здоровья	УК-7.2. Выбирает и	
	г) Гармоничное развитие личности	использует	
	,	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	I

		деятельности.	
99.	Каковы задачи мышечной релаксации?	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	а) Увеличение длины мышечных	здорового образа жизни как	
	волокон	основу для полноценной	
	б) Увеличение толщины мышечных	социальной и	
	волокон	профессиональной	
	в) Выведение продуктов распада из	деятельности.	
	работавших мышц	УК-7.2. Выбирает и	
	г) Снятие напряжения	использует	
	•	здоровьесберегающие приемы	
		физической культуры для	
		укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	
100.	Что является основными задачами	УК-7.1. Рассматривает нормы	2
	специальной физической подготовки	здорового образа жизни как	
	(СФП)?	основу для полноценной	
	а) Развитие силы	социальной и	
	б) Развитие выносливости	профессиональной	
	в) Совершенствование физических	деятельности.	
	качеств, характерных для данного вида		
	спорта	УК-7.2. Выбирает и	
	г) Преимущественное развитие	использует	
	двигательных навыков, необходимых	здоровьесберегающие приемы	
	для совершенствование данного вида	физической культуры для	
	спорта	укрепления организма в целях	
		осуществления полноценной	
		профессиональной и другой	
		деятельности.	

Промежуточная аттестация по дисциплине " Общая физическая подготовка " проводится в форме зачета.

Вопросы к зачету 1 курс

- 1. Понятие «физической культуры», «физическое воспитание», «спорт»;
- 2. Методика обучения элементу легкой атлетики (по выбору студента)
- 3. Методика обучения элементу гимнастики (по выбору студента)
- 4. Методика обучения элементу волейбола (по выбору студента)
- 5. Методика обучения элементу ОБщая физическая подготовкаа (по выбору студента)
- 6. Методика обучения лыжному ходу (по выбору студента)
- 7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль

2 курс

- 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- 3. Техника бега на короткие и длинные дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)
- 4. Техника метания гранаты с места, с разбега (по правилам соревнований)
- 5. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
- 6. Техника опорного прыжка (ю-через коня ноги врозь; д-углом)

- 7. Техника соскока с брусьев (ю-махом вперед; д-махом назад)
- 8. Техника лазания по канату в 3 приема
- 9. Техника верхней прямой подачи.
- 10. Техника прямого нападающего удара.

3 курс

- 1. Основы здорового образа жизни
- 2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.
- 3. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
- 4. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 5. Методика обучения опорному прыжку.
- 6. Методика проведения корригирующей гимнастики.
- 7. Подбор специальных упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.
- 8. Методика обучения приему и передаче мяча
- 9. Методика обучения верхней прямой подаче.
- 10. Методика обучения прямому нападающему удару.

4 курс

- 1. Тесты на определение физической подготовленности.
- 2. Методика самоконтроля. 3. Техника спринтерского бега
- 4. Методика обучения лазанию по канату в три приема
- 5. Методика обучения групповому блокированию в волейболе
- 6. Техника спусков и подъемов на лыжах
- 7. Техника защитных действий в ОБщая физическая подготовкае
- 8. Теоретические основы физического воспитания
- 9. Основные определения физической культуры
- 10. Характеристика корригирующей гимнастики

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

Оцениван	Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)				
4-балльная шкала	Показатели	Критерии			
Отлично	1. Правильность	Задание решено самостоятельно. При			
	формулировок и раскрытия	этом составлен правильный алгоритм			
	содержания категорий;	решения задания, в логических			
	2. Отражение	рассуждениях, в ответах нет ошибок,			
	закономерностей развития	получен верный ответ, задание решено			
	процессов и явлений,	рациональным способом.			
Хорошо	раскрытие причинно-	Задание решено с помощью			
	следственных связей;	преподавателя.			
	3. Самостоятельность	При этом составлен правильный			
	суждений по отдельным	алгоритм решения задания, в			
	проблемам;	логическом рассуждении и решении			
	4. Аргументация авторской	нет существенных ошибок;			
	позиции;	есть объяснение решения, но задание			
	5. Наглядность и	решено нерациональным способом или			
	иллюстративность примеров;	допущено не более двух			
	6. Интеграция знаний из	несущественных ошибок, получен			
	междисциплинарных	верный ответ			
Удовлетворительно	областей;	Задание решено с подсказками			
	7. Наличие связей	преподавателя.			
теоретических положени		При этом задание понято правильно, в			
	практикой (будущей	логическом рассуждении нет			

	профессиональной	существенных ошибок, но допущены
	деятельностью).	существенные ошибки в выборе
	объяснения; задание решено не	
	полностью или в	
		общем виде.
Неудовлетворительно		Задание не решено.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией				
4-балльная шкала	Показатели	Критерии		
Отлично	1. Раскрытие темы; 2. Глубина проработки проблемы; 3. Представление информации; 4. Информативность и оформление презентации; 5. Ответы на вопросы.	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена полно и чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (РоwerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.		
Хорошо		примеров и/или пояснений. Тема в целом раскрыта. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит анализ темы с опорой на источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в		
		представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением		

	примеров и/или пояснений.
Удовлетворительно	Тема не полностью раскрыта. Отсутствуют
	выводы. Не понимает значимость
	раскрываемой темы, не может ее обосновать.
	Анализ темы поверхностный, отсутствуют
	примеры, опора на один источник.
	Представляемая информация логически не
	связана. Не использованы профессиональные
	термины. Информация, изложенная в
	презентации, не соответствует обозначенной
	теме. В тексте и презентации присутствуют
	серьёзные ошибки, информация недостаточно
	структурирована. Нет ответов на вопросы.
Неудовлетворительно	Задание не выполнено.

Опенивание выполнения тестов

Оценивание выполнения тестов				
4-балльная шкала	Показатели	Критерии		
Отлично	1. Полнота	Выполнено 90 и более % заданий		
	выполнения	предложенного теста, в заданиях открытого		
	тестовых задания;	типа дан полный, развернутый ответ на		
	2. Своевременность поставленный вопрос			
Хорошо	выполнения задания;	Выполнено 70 и более % заданий		
	3. Правильность	предложенного теста, в заданиях открытого		
	ответов на вопросы;	типа дан полный, развернутый ответ на		
	4. Самостоятельность	поставленный вопрос; однако были допущены		
	тестирования;	неточности в определении понятий, терминов		
	5. и т.д.	и др.		
Удовлетворительно		Выполнено 50 и более % заданий		
		предложенного теста, в заданиях открытого		
		типа дан неполный ответ на поставленный		
		вопрос, в ответе не присутствуют		
		доказательные примеры, текст со		
		стилистическими и орфографическими		
		ошибками.		
Неудовлетворительно		Выполнено 49 и менее % заданий		
		предложенного теста, на поставленные		
		вопросы ответ отсутствует или неполный,		
		допущены существенные ошибки в		
		теоретическом материале (терминах,		
		понятиях)		

Оценивание зачёта

Оценивание за тета			
Бинарная шкала	Показатели	Критерии	
Зачтено	1. Полнота изложения	обучающийся должен дать полные,	
(50-100 баллов)	теоретического	исчерпывающие ответы на вопросы	
	материала;	экзаменационного билета, в частности, ответ	
	2. Полнота и	должен предполагать знание основных	
правильность понятий и их особенност		понятий и их особенностей, умение правильно	
	решения практического	определять специфику соответствующих	
	задания;	отношений, правильное решение	
	3. Правильность и/или	практического задания. Оценка «отлично»	
	аргументированность	предполагает наличие системы знаний по	
	изложения	предмету, умение излагать материал в	
	(последовательность	логической последовательности,	
	действий);	систематично, грамотным языком, владеть	

	4. Самостоятельность	навыками решения исследовательских задач
	ответа.	обучающийся должен дать полные ответы на
		вопросы, указанные в экзаменационном
		билете. Допускаются неточности при ответе,
		которые все же не влияют на правильность
		ответа. Ответ должен предполагать знание
		основных понятий и их особенностей, умение
		правильно определять специфику соответствующих отношений, владение
		•
		базовыми навыками решения
		исследовательских задач. Оценка «хорошо»
		предполагает наличие системы знаний по
		предмету, умение излагать материал в
		логической последовательности,
		систематично, грамотным языком, однако,
		допускаются незначительные ошибки,
		неточности по названным критериям, которые
		все же не искажают сути соответствующего
		ответа
		обучающийся должен в целом дать ответы на
		вопросы, предложенные в экзаменационном
		билете, ориентироваться в системе
		дисциплины «Педагогическая психология»,
		знать её основные понятия, предмет,
		особенности отдельных видов
		исследовательской деятельности. Оценка
		«удовлетворительно» предполагает, что
		материал в основном изложен грамотным
		ЯЗЫКОМ
Не зачтено		обучающимся либо не дан ответ на вопрос
(менее 50 баллов)		билета и (или) не решена задача,
		предложенная в экзаменационном билете,
		либо обучающийся не знает основных понятий
		изучаемой дисциплины или не ориентируется
		в её системе, не может определить предмет
		дисциплины, особенностей отдельных видов
		исследовательской деятельности

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

- 1. Периодичность проведения оценки.
- 2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

- 3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
- 4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме опроса по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося согласно графику проведения текущего контроля проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание освоения компетенций обучающимся носит комплексный характер и учитывает его достижения по освоению дисциплин учебного плана.

Наименовани е оценочного	Описания процедуры проведения контрольно-	Критерии оценки	Оцен	іка	Время, выделяемо
средства	оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения		min	max	е на ответ
Доклад, сообщение с презентацией	Доклад, сообщение — устное публичное выступление по определенному учебнопознавательному или научному вопросу (сообщение новой информации, представление полученных результатов исследований). Темы докладов, сообщений выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Доклад, сообщение могут сопровождаться презентацией, предоставление тезисов	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы	2	5	10-15 мин.

	выступления. Выполненное				
	задание предъявляется				
	студентом на занятии по				
	изучению предлагаемой				
	темы.				
Опрос	Вопросно-ответный способ	Правильность	2	5	3-5 мин.
Onpoc	проверки знаний студентов,	формулировок и	_		J J MIIII.
	при котором изучаемый	раскрытия			
	материал расчленяется на	содержания			
	отдельные смысловые	категорий;			
	единицы, и по каждой из	Отражение			
		_			
	них задаются вопросы.	закономерностей			
	Позволяет оценить знания и	развития процессов и			
	кругозор студента, умение	явлений, раскрытие			
	логически построить ответ,	причинно-			
	владение монологической	следственных связей;			
	речью и иные	Самостоятельность			
	коммуникативные навыки	суждений по			
		отдельным			
		проблемам;			
		Аргументация			
		авторской позиции;			
		Наглядность и			
		иллюстративность			
		примеров;			
		Интеграция знаний из			
		междисциплинарных			
		областей;			
		Наличие связей			
		теоретических			
		положений с			
		практикой (будущей			
		профессиональной			
		деятельностью).			
Тест	Система тематических	Полнота выполнения	2	5	40 мин.
	заданий, позволяющая	тестовых задания;			
	автоматизировать процедуру	Своевременность			
	измерения уровня основных	выполнения задания;			
	знаний и умений	Правильность ответов			
	обучающегося по теме.	на вопросы;			
	Обязательным элементом	Самостоятельность			
	фонда оценочных средств	тестирования.			
	является итоговый тест по				
	дисциплине (экспресс-				
	форма проверки), который				
	должен быть загружен в				
	систему дистанционного				
	обучения (СДО)				
	,				

На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов.

Перевод баллов в оценку:

Бинарная шкала	Критерии
	Выполнено 90-100 %

Зачтено	Выполнено 70-89 %
	Выполнено 50-69 %
Не зачтено	Выполнено 0-49 %

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БИУБ и является обязательной. Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с учебным планом в 1-м семестре для очной формы обучения, в 1-м семестре для заочной формы обучения в виде зачёта в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающийся допускается к зачёту по дисциплине в случае выполнения им учебного плана: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, основную и дополнительную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачёта — это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. По завершению изучения дисциплины сдается зачёт. Подготовка обучающегося к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на вопросы зачёта.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им задания.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются как: «зачтено», «не зачтено». №	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций/ индикаторов	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК- 7.1 УК -7.2	Зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий, включающего в себя: Задание № 1 — теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание № 2 — задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание № 3 — задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины; Задание № 4 — активное участие в опросе (индивидуальном или фронтальном), демонстрация полной самостоятельности суждений по отдельным проблемам, аргументация авторской позиции в полной мере, раскрытие связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью. Задание № 5 — подготовка доклада (презентации) по предложенным темам. Задание № 5 — выполнение теста.	Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 1-2 баллов Задание 2: 1-2 баллов Задание 3: 1-2 баллов Задание 5: 3-4 баллов Задание 6: 1-5 баллов Задание 6: 1-5 баллов «Зачтено» От 9 до 17 баллов «Не зачтено» До 8 баллов

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине: «Физическая культура для лиц с OB3»

Уровень высшего образования БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль)

Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения очная

Брянск 2025

КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (тесту)

Номер	Правильный ответ
задания	
1.	a
2.	a
3.	a
4.	Γ
5.	б
6.	a
7.	б
8.	В
9.	б
10.	б
11.	В
12.	б
13.	В
14.	a
15.	Γ
16.	a
17.	a
18.	a
19.	б
20.	б
21.	a
22.	a
23.	б
24.	б
25.	В
26.	a
27.	a
28.	б
29.	В
30.	б
31.	a
32.	б
33.	a
34.	a
35.	Γ
36.	б
37.	б
38.	В
	<u>-</u>

20	
39.	a
40.	a s
41.	б
42.	Γ
43.	б
44.	a
45.	Γ
46.	б
47.	a
48.	б
49.	В
50.	Γ
51.	а, б
52.	a
53.	В, Г
54.	a, б
55.	а, б
56.	Γ
57.	В, Г
58.	a, б
59.	a, б
60.	а, б, в
61.	a, б
62.	В, Г
63.	В, Г
64.	б, в
65.	В, Г
66.	В, Г
67.	a
68.	а, б
69.	б
70.	В, Г
71.	В, Г
72.	В, Г
73.	а, б, в
74.	а, б
75.	б, в
76.	В, Г
77.	Γ
78.	В, Г
79.	В, Г
80.	В, Г
81.	a, б
· · ·	<u>", ~</u>

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
82.	В, Г
83.	а, б
84.	В, Г
85.	В, Г
86.	а, б
87.	а, б
88.	Γ
89.	В, Г
90.	г, д
91.	В, Г
92.	а, б
93.	В, Г
94.	В, Г
95.	а, б
96.	В, Г
97.	а, б
98.	В, Г
99.	В, Г
100.	В, Г

Составитель: ст.преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Л.А. Валуева