

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол № 05 от «24»июня2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж  
отраслевых технологий и предпринимательства»

\_\_\_\_\_/Н. В. Журова/  
Приказ № 01-75-5п от «30»июня 2022 г.

**АДАптированнаяПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

09.02.07 Информационные системы и программирование

*на базесреднего общего образования*

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ 05 Физическая культура**

Красноярск 2022

## **СОСТАВ КОМПЛЕКТА**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
  - 1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 3.1 ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ
  - 3.2 ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
4. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 4.1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  - 4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения дисциплины ОГСЭ.5 Физическая культура основной профессиональной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Контрольно-измерительные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля, оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет, который оценивается по пятибалльной шкале оценок.

## 2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины	Форма контроля и оценивания	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика	контрольные нормативы № 1 «Низкий старт» № 2 «Бег 100 м. на результат» № 3 «Бег 1000 м» № 4«Бег 3000 м. на результат»	дифференцированный зачет
Раздел 2. Гимнастика	контрольные нормативы «Акробатическая комбинация»	
Раздел 3. Лыжная подготовка	контрольные нормативы № 1«Прохождение дистанции 3000м на время» №2«Прохождение дистанции коньковым ходом 5000м»	
Раздел 4. Коньки	контрольные нормативы прохождение дистанции 500 метров	
Тема 5.1. Баскетбол	контрольные нормативы «Штрафной бросок, броски с трех точек, бросок в движении»	
Тема 5.2. Волейбол	контрольные нормативы № 1«Подачи через сетку» № 2«Нападающий удар»	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	контрольные нормативы Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	
Тема 6.2 Дыхательная гимнастика		

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Общие компетенции, подлежащие проверке при выполнении задания

В результате текущего контроля и оценки по учебной дисциплине ОГСЭ. 05 Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формируемые личностные результаты: ЛР 11, ЛР 12.

### 3.2. Основные показатели оценки результатов

**Перечень основных показателей оценки результатов** знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
<b>Умения</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; анализирование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития умение выражать свои мысли, грамотно аргументировать свою позицию
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	точность выполнения предложенных преподавателем заданий, а также рациональность организации собственной учебной деятельности
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	рациональность распределения времени
<b>Знания</b>	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
Основы здорового образа жизни;	построение комплексов, упражнений; соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств

профессии (специальности)	физической культуры
Средства профилактики перенапряжения	рациональность распределения времени

#### 4.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ КУРСА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование контроля	Раздел	№ задания для проверки
Текущий контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	контрольные нормативы № 1 «Низкий старт» № 2 «Бег 100 м. на результат» № 3 «Бег 1000 м» № 4«Бег 3000 м. на результат»
	Раздел 2. Гимнастика	«Акробатическая комбинация»
	Раздел 3. Лыжная подготовка	контрольные нормативы № 1«Прохождение дистанции 3000м на время» №2«Прохождение дистанции коньковым ходом 5000м»
	Раздел 4. Коньки	контрольные нормативы прохождение дистанции 500 метров
	Раздел 5. Спортивные игры	
	Тема 5.1. Баскетбол	контрольные нормативы «Штрафной бросок, броски с трех точек, бросок в движении»
	Тема 5.2. Волейбол	контрольные нормативы № 1«Подачи через сетку» № 2«Нападающий удар»
	Раздел 6 Виды спорта по выбору	
	Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	контрольные нормативы Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
	Тема 6.2 Дыхательная гимнастика	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет в форме тестового задания

**4.1 Задания для текущего контроля освоения учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура**  
**Учебные нормативы по легкой атлетике**

**Девушки**

Оценка Курс	100 м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища за 1 мин.			Наклон вперед из положения сед (см.)			2000 м. (мин.)			Подтягива- ние (кол-во раз)			Прыжок на скакалке		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
II	17.8	17.0	16.5	137	154	175	20	25	35	11	14	17	12.20	11.40	10.10	7	8	10	60	90	130
III	17.0	16.5	16.0	141	160	183	25	27	40	11	15	17	12.20	11.30	10.00	8	9	11	80	110	135
IV	16.8	16.3	15.8	145	168	185	25	30	45	12	15	18	12.05	11.20	10.00	8	10	12	90	110	140

**Юноши**

Оценка	100 м. (сек.)			Прыжок в длину с места			Поднимание туловища за 1 мин.			Наклон вперед			3000 м. (мин.)			Подтягивание (кол-во раз)			Прыжок на скакалке		
Курс	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
II	15.5	14.9	14.5	151	174	213	35	45	50	6	9	11	16.30	15.00	14.00	7	8	10	110	115	120
III	15.0	14.5	14.2	169	191	226	35	45	50	6	10	12	15.00	14.00	13.30	8	9	11	120	125	130
IV	14.5	14.0	13.6	183	200	240	40	45	50	7	10	15	15.00	14.00	13.30	8	10	12	130	135	140

### Тесты по теме «Баскетбол»

#### Девушки

Оценка Курс	Ведение мяча			Передачи мяча			Штрафной бросок			Бросок в движении			Броски с трех точек (5р. С каждой)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
	На технику выполнения приема			На технику выполнения приема			3	4	5	3	4	5	3	5	6
II							4	5	6	4	5	6	3	5	7
III							4	5	7	4	6	7	3	6	8
IV							4	5	7	4	6	7	3	6	8

#### Юноши

Оценка Курс	Ведение мяча			Передачи мяча			Штрафной бросок			Бросок в движении			Броски с трех точек (5р. С каждой)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
	На технику выполнения приема			На технику выполнения приема			3	5	6	3	5	6	3	4	5
II							4	6	7	4	5	7	3	6	8
III							5	6	8	4	6	8	4	6	8
IV							4	5	7	4	6	7	3	6	8

### Тесты по теме «Волейбол»

#### Девушки

Оценка Курс	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток			Нападающий: 5 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	8	12	15	8	12	15	3	4	5	1	2	3
II	10	15	20	10	15	20	3	5	6	1	2	3
III	12	15	20	12	15	20	3	5	7	1	2	3

#### Юноши

Оценка Курс	Передача двумя сверху над собой			Передача снизу над собой			Подача мяча, 10 попыток			Нападающий: 5 попыток		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
I	10	15	20	10	15	20	3	5	7	1	2	3
II	12	18	25	12	18	25	4	6	7	1	2	3
III	15	20	25	15	20	25	5	6	8	2	3	4

### Тестирование по гимнастике

#### Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов):	до 9	до 8	до 7,5

### Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1.	Гимнастический комплекс упражнений (из 10 баллов):	до 9	до 8	до 7,5

### Тестирование по лыжной подготовке

#### Юноши

№ п/п	Тест	Оценка		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км, (мин, с.)	25,50	27,20	б/вр.

#### Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км, (мин, с.)	19,00	21,00	б/вр.

4.2. Задания для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.05 Физическая культура

ПАКЕТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА	
<b>Задание :</b> Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
<b>Условия выполнения задания</b> 1. Место (время) выполнения задания: учебная аудитория 2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут <b>Критерии оценки:</b> За правильный ответ на вопросы выставляется – 1 балл. За неправильный ответ на вопросы выставляется – 0 баллов. 12 баллов «5»-отлично 10-8 баллов «4»- хорошо 7-5баллов «3»- удовлетворительно Менее 5 «2»- неудовлетворительно	

### Задания для проведения дифференцированного зачета

#### Вариант 1

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
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.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- 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 режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

## **Вариант 2**

1. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

2. 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;

3. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

4. 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.

5. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

6. 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.

7. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

8. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

9. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

10. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

11. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

12. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

### **Вариант 3**

1. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

2. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

3. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;

- б) быстрота;
- в) натиск.

4. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

5. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

6. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

8. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

9. 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.

10. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;

- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

#### **Вариант 4**

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

3. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

5. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

7. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

8. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

9. Укажите, чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

10. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

11. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

12. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

### ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4
1г	1в	1в	1б
2а	2а	2а	2в
3а	3г	3а	3а
4г	4а	4б	4г
5б	5а	5в	5б
6а	6а	6б	6г
7в	7б	7а	7б
8б	8б	8б	8а
9б	9а	9а	9г
10б	10а	10а	10б
11в	11б	11г	11а
12б	12б	12б	12а