1) из числа 220 вычитается возраст спортсмена в годах

2.)

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. 2. Упражнения для туловища.

3. Упражнения для ног.

4. Комплексные упражнения для рук, туловища и ног.

3) 1. Со скакалкой.

2. С гимнастической палкой.

3. Упражнения с гантелями.

4) В процессе физического воспитания отдых является необходимым условием восстановления уровня работоспособности, создания предпосылки возобновления деятельности. Вместе с тем регулирование интервалов отдыха служит одним из средств оптимального управления общим эффектом упражнений. Весьма существенно, что регулирование интервалов отдыха в процессе физического воспитания не только направлено на обеспечение восстановления, но и служит одним из основных средств управления общим эффектом упражнений, нагрузок.

5) a;d

6)B;C

7)5

8) Поддержание позы, прикрепление к скелету мягких тканей и внутренних органов, защита головного мозга, внутренних органов.

9) • систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические), предусмотренные учебным расписанием;

• повышать уровень физической подготовленности;

• выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;

• соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

• регулярно заниматься утренней физической зарядкой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом;

• активно участвовать в массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

• проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за уровнем своей физической и спортивной подготовленности;

• иметь спортивную форму и спортивную обувь в соответствии с проведением занятий в зале или на открытом воздухе.

10) аэробная, анаэробная, интервальная, гипоксическая

11)

1. Принцип систематичности. 2. Принцип индивидуальности. 3. Принцип рациональности физических нагрузок. 4. Принцип всестороннего физического развития. 5. Принцип врачебного контроля и самоконтроля

12) Увеличение сократительной способности сердца и уровня максимальных значений ЧСС. Повышается мощность дыхательных движений, растет ЖЕЛ