**Примерные оценочные материалы, применяемые при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Семестр 1**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. *Определение физической культуры*   а) это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни  б) активное занятие спортом  в) степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности  г) организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе |
| 1. *Здоровый образ жизни– это*   а) занятия физической культурой  б) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья  в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья  г) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий |
| 3. *Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?*  а) биологические  б) окружающая среда  в) служба здоровья  г) индивидуальный образ жизни |
| 4. *Назовите основные двигательные качества*  а) гибкость, ловкость, выносливость, скоростные и силовые качества  б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения  в) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила  г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений |
| 5. *Что такое закаливание?*  а) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм  б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам  в) перечень процедур для воздействия на организм холодом  г) купание в зимнее время |
| 6. *Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - методтренировки:*  а) круговой  б) волнообразной  в) постепенной  г) фронтальной |
| 7. *Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе*  а) физического воспитания и образования  б) физкультпауза  в) физической подготовленности  г) физической тренировки |
| 8. *Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет*  а) три раза в неделю  б) два раза в месяц  в) один раз в день  г) один раз в неделю |
| 9. *Какие виды спорта развивают ловкость?*  а) велоспорт  б) плавание  в) игровые виды спорта  г) бег на длинные дистанции |
| 10. К*акие упражнения направлены на развитие общей выносливости?*  а) прыжки в длину  б) сгибание и разгибание рук на высокой перекладине  в) бег на длинные дистанции  г) челночный бег |
| 11. ***Причинами переутомления являются:***  а) продолжительный сон и отдых  б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка  в) отказ от завтрака в течение недели  г) отсутствие прогулок долгое время |
| 12. *На что в первую очередь положительно влияет работа мышц?*  а) в целом на весь организм  б) преимущественно на суставы  в) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата  г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы |
| 13. *Определите элементы, которые включает в себя здоровый образ жизни:*  а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении  в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений |
| 14. *Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:*  а) физической подготовкой  б) физической культурой  в) физкультурным образованием  г) физическим воспитанием |
| 15. *Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:*  а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма  б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности  в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни  г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями |
| 16. *Что такое двигательное умение:*  а) Уровень владения знаниями о движениях  б) Уровень владения двигательным действием  в) Уровень владения тактической подготовкой  г) Уровень владения игровой практики |
| 17*. К понятию "физическое развитие" относится*  а) Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности  б) Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательныхумений и навыков, разностороннее развитие физических способностей  в) Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойстворганизма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная  г) Определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся |
| 18. *Что такое спорт:*  а) составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата;  б) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;  в) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни; г) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности. |
| 19. *Профессиональная направленность физического воспитания – это*  *а)* использование средств физической культуры для подготовки к сдаче норм ГТО  б) использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному качественном труду с помощью определённого профилирования физического воспитания с учётом избранной профессии, для обеспечения высокой работоспособности человека  в) использование средств физической культуры для подготовки специалистов силовых структур  г) высшее образование с физкультурной направленностью |
| 20. *Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:*  а) спорт;  б) физическая подготовка;  в) физическое развитие;  г) физическое совершенство. |

**Семестр 2**

**Перечень заданий открытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Выполнение мероприятий для повышения устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм это - |
| 1. Прыжок в длину с места, спринтерский бег являются показателями тренированности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_силы |
| 1. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренировки |
| 1. Количество подниманий туловища из положения лежа на животе определяет силу мышц\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу формируют \_\_\_\_\_\_ |
| 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ качества |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине развивают силовую выносливость мышц \_\_\_\_ |
| 1. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия? |
| 1. Поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине развивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Выполнение приседаний на балансировочной платформе развивает \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Статические упражнения формируют \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Кросс на длинные дистанции формирует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Бег на короткие дистанции является показателем \_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. В игровых видах спорта выполняется определенный вид упражнений и является показателем \_\_\_\_\_\_\_\_\_ выносливости |
| 16. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу развивают силовую выносливость |
| 17. Поднимание выпрямленных ног из положения лежа на спинеразвивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_ |
| 18. Выполнение норматива «рывок гири» измеряется в \_\_\_\_ |
| 19. Оперативное мышление формируется в каких видах спорта? |
| 20. Координацию движений можно проверить с помощью упражнений |

**Семестр 3**

**Перечень заданий закрытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1.*Компонентами здорового образа жизни являются:*  а) Прием энергетических коктейлей  б) Походы в ночной клуб  в) Правильное питание и режим дня  г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек |
| 2.*Как двигательная активность влияет на организм?*  а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности  б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса  в) Понижает выносливость и работоспособность  г) Уменьшает количество лет |
| 3.*Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?*  а) 4 часа  б) 2 часа  в) 1 час  г) 10 минут |
| 4.*Что является древнейшей формой организации физической культуры?*  а) бега  б) единоборство  в) соревнования на колесницах  г) игры |
| 5*.Что является одним из основных физических качеств?*  а) внимание  б) работоспособность  в) сила  г) здоровье |
| *6. Что такое физическая рекреация?*  а) физический отдых  б) восстановление  в) двигательная активность  г) спортивная травма |
| *7. Какие задачи НЕ решаются в процессе физического воспитания?*  а) идеологические  б) оздоровительные  в) образовательные  г) воспитательные |
| *8. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:*  а) профессиональная подготовка  б) профессионально-прикладная подготовка  в) профессионально-прикладная физическая подготовка  г) спортивно–техническая подготовка |
| *9. Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.*  а) физическая реакция (отдых)  б) двигательная активность  в) двигательная реабилитация  г) психофизическая подготовленность |
| *10. Как называется побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни?*  а) мотивация  б) решимость  в) смелость  г) активность |
| *11. Какой фактор НЕ влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?*  а) генетика  б) образ жизни  в) здравоохранение  г) образование |
| *12. За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?*  а) 2,5-3  б) 1.5-2  в) 0,5-1  г) 4-5 |
| *13. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?*  а) да, положительно  б) да, отрицательно  в) нет  г) в исключительных случаях |
| *14. Что является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой?*  а) поднимание штанги  б) оздоровительный бег  в) метание ядра  г) бокс |
| *15. По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье-это…*  а) состояние полного физического, психического и социального благополучия  б) физическое развитие человека  в) хорошая физическая подготовка  г) отсутствие болезней |
| 16. Основное средство физического воспитания?  а) учебные занятия  б) физические упражнения  в) средства обучения  г) средства закаливания |
| 17. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?  а) сила  б) выносливость  в) быстрота  г) ловкость |
| 18. Что рекомендуют во время занятий?  а) Долго отдыхать после каждого упражнения  б) Пополнять растраченные калории едой и напитками  в) Больше активно двигаться  г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу |
| 19. С чего начинается игра в баскетболе?  а) со времени, указанного в расписании игр  б) с начала разминки  в) с приветствия команд  г) спорным броском в центральном круге. |
| 20. Какова польза от занятий циклическими видами?  а) Повышают силовые способности  б) Увеличивают количество жировой ткани  в) Улучшают потребление организмом кислорода  г) Увеличивают эффективность работы сердца |

**Семестр 4**

**Перечень заданий открытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. Приседания с широкой постановкой ног тренируют мышцы \_\_\_\_\_\_ |
| 1. Длительный медленный бег, длительное плавание, продолжительная езда на лыжах, на велосипеде способствуют \_\_\_\_\_ |
| 1. Регулярные занятия спортивной стрельбой способствуют формированию \_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и всех частей тела, необходимо для \_\_\_\_\_ |
| 1. Метод постепенности и последовательности необходимо учитывать для выполнения комплекса \_\_\_\_ |
| 1. Владение навыками эстафетного бега формирует развитие объёма \_\_\_\_\_\_ |
| 1. Выполнение упражнений направленных на обеспечение оптимального текущего состояния организма и пробуждения |
| 1. Правильно составленная основная часть тренировочного занятия направлена на развитие \_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Выполнение кратковременных физических упражнений, с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности |
| 1. В период сессии режим физических нагрузок должен быть \_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Правильно составленные самостоятельные тренировочные занятия состоят из\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ частей |
| 1. Избежать переутомления возможно применять метод \_\_\_\_\_\_ нагрузки |
| 1. Владение двигательными навыками, в которых наряду с силой мышц требуется и быстрота движений, формирует \_\_\_\_\_ способности |
| 1. Владение двигательными навыками, направленными на противостояние утомлению, вызванному относительно продолжительным мышечным напряжением, развивает \_\_\_\_\_\_\_ выносливость |
| 1. Владение специальными навыками при выполнении подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, формирует \_\_\_\_\_\_ выносливость |
| 16. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренировки |
| 17. Количество подниманий туловища из положения лежа на животе определяет силу мышц\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу формируют \_\_\_\_\_\_ |
| 19. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 20. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ качества |

**Семестр 5**

**Перечень заданий закрытого типа:**

|  |
| --- |
| Текст задания |
| 1. *Что такое Адаптивная физическая культура?*   а) комплекс упражнений, направленный на улучшение развития физических способностей человека  б) комплекс упражнений, направленный на восстановление физических и эмоциональных сил после тяжелой работы  в) комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов  г) комплекс специальных упражнений, направленных совершенствование спортивных навыков |
| 1. *Инклюзивная компетентность – это*   а) системное единствопедагогическихзнаний, опыта, свойств и качеств педагога, позволяющих эффективно осуществлять педагогическую деятельность  б) личностное образование, обуславливающее способность осуществлять профессиональные функции в процессе инклюзивного обучения, учитывая разные образовательные потребности обучающихся и обеспечивая включение человека с ОВЗ в среду общеобразовательного учреждения и создание условий для его развития и саморазвития  в) форма обучения, при которой каждому человеку, независимо от имеющихся физических, социальных, эмоциональных, ментальных, языковых, интеллектуальных и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях, где создаются специальные условия: перепланировка учебных помещений, новые методики обучения и другие  г) повышение уровня знаний иформирование практических навыков по рациональному двигательному режиму, профилактике заболеваний иповышению качества жизни |
| 3. *Что является главной целью комплексной реабилитации инвалидов?*  а) повышение функциональных возможностей организма  б) коррекция и компенсация имеющихся нарушений  в) повышение качества жизни  г) профилактика заболеваний |
| 4. *Что является основным содержанием образовательной задачи адаптивной физической культуры?*  а) коррекция двигательных нарушений  б) профилактика возможных нарушений  в) формирование знаний, двигательных умений и навыков  г) компенсация имеющихся нарушений |
| 5. *Что является содержанием профилактической функции адаптивной физической культуры?*  а) коррекция двигательных нарушений  б) предотвращение возможных нарушений  в) компенсация нарушенных функций  г) формирование двигательных умений и навыков |
| 6. *Содержание, какой функции адаптивной физической культуры предусматриваетисправление и замещение нарушенных или утраченных функций?*  а) коррекционно-компенсаторной  б) лечебно-восстановительной  в) профилактической  г) оздоровительной |
| 7. *Раскройте понятие социальная интеграция*  а) дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми людьми  б) активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми  в) обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми людьми  г) повышение уровня знаний и формирование практических навыков по рациональному двигательному режиму, профилактике заболеваний и повышению качества жизни |
| 8. *Принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании означает:*  а) проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса  б) обеспечение преемственности, очередности, системности занятий  в) занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков  г) дополнительное физкультурное образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья в спортивных организациях вместе со здоровыми людьми |
| 9. *В адаптивной физической культуре выделены две группы функций:*  а) педагогические и социальные  б) гедонистические и коммуникативные  в) интегративные и воспитательные  г) воспитательные и образовательные |
| 10. *Педагогическая интеграция предполагает*:  а) организацию совместных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями и здоровых участников  б) обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми  в) участие инвалидов в культурной, социальной, трудовой жизни общества вместе со здоровыми  г) активное включение инвалидов в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе со здоровыми людьми |
| 11. *К средствам адаптивной физической культуры относятся*:  а) прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедуры  б) плавание, режим дня, правила личной гигиены  в) физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы  г) контрастный душ, утренняя гимнастика, прогулки |
| 12. *Обучение двигательным действиям в АФК осуществляется при помощи следующих методов:*  а) кругового и повторного  б) игрового и переменного  в) расчлененного и целостного  г) повторного и игрового |
| 13. ***Влияние физических упражнений на организм человека:***  а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия  б) нейтральное, даже если заниматься усердно  в) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей  г) отрицательное, при любых условиях |
| 14. ***Главной причиной нарушения осанки является:***  а) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза  б) сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста  в) слабые мышцы спины  г) неправильное распределение нагрузки на опорно-двигательный аппарат |
| 15.***Двигательные физические способности это*:**  а) способности двигаться и принимать нагрузки  б) способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности  в) умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки  г) владение скоростно-силовыми качествами |
| 16. ***Причинами переутомления являются:***  а) продолжительный сон и отдых  б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка  в) отказ от завтрака в течение недели  г) отсутствие прогулок долгое время |
| 17. *На что в первую очередь положительно влияет работа мышц?*  а) в целом на весь организм  б) преимущественно на суставы  в) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата  г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы |
| 18. *Определите элементы, которые включает в себя здоровый образ жизни:*  а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении  в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений |
| 19. *Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:*  а) физической подготовкой  б) физической культурой  в) физкультурным образованием  г) физическим воспитанием |
| 20. *Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:*  а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма  б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности  в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни  г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями |

**Семестр 6**

**Перечень заданий открытого типа:**

|  |
| --- |
| 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проверяет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ качества |
| 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине развивают силовую выносливость мышц \_\_\_\_ |
| 1. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия? |
| 1. Поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине развивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Выполнение приседаний на балансировочной платформе развивает \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Статические упражнения формируют \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Кросс на длинные дистанции формирует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. Бег на короткие дистанции является показателем \_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. В игровых видах спорта выполняется определенный вид упражнений и является показателем \_\_\_\_\_\_\_\_\_ выносливости |
| 11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу развивают силовую выносливость |
| 12. Поднимание выпрямленных ног из положения лежа на спинеразвивают мышцы\_\_\_\_\_\_\_ |
| 13. Приседания с широкой постановкой ног тренируют мышцы \_\_\_\_\_\_ |
| 14. Длительный медленный бег, длительное плавание, продолжительная езда на лыжах, на велосипеде способствуют \_\_\_\_\_ |
| 15. Регулярные занятия спортивной стрельбой способствуют формированию \_\_\_\_\_\_\_ |
| 16. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для всех групп мышц и всех частей тела, необходимо для \_\_\_\_\_ |
| 17. Метод постепенности и последовательности необходимо учитывать для выполнения комплекса \_\_\_\_ |
| 18. Владение навыками эстафетного бега формирует развитие объёма \_\_\_\_\_\_ |
| 19. Выполнение упражнений направленных на обеспечение оптимального текущего состояния организма и пробуждения |
| 20. Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренировки |