

**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Верхнечелнинская школа-интернат для детей с ОВЗ»**

**«Рекомендовано»**

Руководитель МО

 Гурьянова Р.И.  
Протокол № 1 от  
«28» 08 2020

**«Согласовано»**

Заместитель директора по  
УВР «Верхнечелнинская школа-  
интернат для детей с ОВЗ»

 Галимова А.А.  
«28» 08 2020

**«Утверждаю»**

Директор «Верхнечелнинская  
школа-интернат для детей с ОВЗ»

 Карамов Р.К.  
Приказ № 117 от  
«1» 09 2020



**Адаптированная рабочая программа  
основного общего образования  
по спортивно – оздоровительному направлению  
«Будь здоров!»  
срок реализации 2 года**

с.Верхние Челны

2020

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Будь здоров!» для 5 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования», зарегистрирован Министром России 1 февраля 2011 года, регистрационный № 19644;
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмо МО иН РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»

Исходя из выше изложенного, в целях формирования, сохранения и укрепления здоровья, или воспитания здорового образа жизни обучающихся разработка программы спортивно-оздоровительного направления является крайне актуальной и необходимой.

### **Цель:**

- формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями).

### **Задачи:**

формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

В процессе физического воспитания, обучающиеся с УО (интеллектуальными нарушениями) приобретают определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознают свои двигательные действия; получают необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений, игр. Занимаясь физическими упражнениями, обучающийся с УО (интеллектуальными нарушениями) закрепляет знания об окружающем, он познает свойства предметов, у него обогащается словарный запас, развивается пространственная ориентировка, память, внимание, мышление, воображение.

## **Место предмета в учебном плане**

5 класс-34 часа, из расчета 1 час в неделю

6 класс-34 часа, из расчета 1 час в неделю

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе освоения курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» должны быть получены следующие результаты, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

### **Личностные результаты.**

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа.

### **Метапредметными результатами**

изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

Обучающиеся научатся

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

### **Познавательные УУД:**

Обучающиеся научатся:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

### **Коммуникативные УУД:**

Обучающиеся научатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помочь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

**Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **5 класс**

<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>Вводное занятие</b> Знакомство с планом работы занятий. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. Т.Б. на занятиях.	беседа	познавательная
<b>Спорт любить — здоровым быть!</b> Народные игры. Полезные привычки. Играя, подружись с бегом. Час здоровья.. Кто сильнее? Поговорим о правилах этикета Праздники. Вредные привычки Народные игры. Полезные привычки. Мой весёлый звонкий мяч! Лечебная физкультура. Сюжетные игры. Правила безопасного поведения зимой Зимние забавы. Сюжетные игры. Спортивный праздник	Игра Соревнование Диспут Беседа конкурс	Игровая Спортивно-оздоровительная Общественно полезная
<b>Игры на развитие психических процессов</b>	игра	игровая
<b>Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!</b> Вредные привычки. Пальчиковые игры Помоги себе сам. Праздники Вредные привычки. Сюжетные игры. «Мои зубы» Лечебная физкультура. Игры с прыжками Лечебная физкультура. Играя, подружись с бегом	Игра Соревнование Диспут Беседа конкурс	Игровая Спортивно-оздоровительная Общественно полезная
<b>Итоговое занятие</b>	викторина	

#### **6 класс**

<b>Содержание курса</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
<b>Здоровый образ жизни</b> Что такое здоровье? Выявление причин	Беседа Игра	Общественно-полезная Познавательная

наших болезней. Как защититься от болезней. Важность соблюдения режима дня. Условия правильного выполнения домашних заданий.	викторина	трудовая
<b>Домашняя аптека (4 часа).</b> Знакомство с лекарственными препаратами. Их польза и вред. Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав. Составление гербария «Зеленая аптека»	Беседа Поход экскурсия	Общественно-полезная Познавательная трудовая
<b>Полезные и вредные привычки (3 часа).</b> Полезные и вредные привычки Профилактика абиотических привычек.	Беседа диспут	Игровая Спортивно-оздоровительная Общественно полезная
<b>Оздоровительные мероприятия (7 часов).</b> Комплекс упражнений для оздоровительных минуток. Упражнения для профилактики правильной осанки. Правильное дыхание: упражнения, речевые разминки. Упражнения на релаксацию.	Соревнование Игра Беседа викторина	Игровая Спортивно-оздоровительная Общественно полезная
<b>Основы безопасного поведения (8 часов).</b> Предосторожности при обращении с животными. Безопасное обращение с электроприборами, с огнем. Одежда в любую погоду.	Игра Беседа викторина	Познавательная Общественно-полезная игровая
<b>Оказание первой помощи (4 часа).</b> Чем опасен электрический ток? Правила первой помощи при травмах. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении. Отравление ядовитыми веществами. Укусы насекомых, змей, кошек, собак	Соревнование Игра Беседа викторина	Познавательная Общественно-полезная игровая
<b>Обобщающий урок (1 час).</b> Закрепление знаний об элементарных правилах здоровьесбережения в форме Праздника здоровья.	праздник	Досугово-развлекательная

**Тематическое планирование**  
**5 класс**

№	Раздел	Кол-во занятий
1	Вводное занятие	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	18
3	Игры на развитие психических процессов	1
4	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть	13
5	Итоговое занятие	1
	итого	34

**6 класс**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во занятий</b>
1	Здоровый образ жизни	6
2	Домашняя аптека (4 часа).	4
3	Полезные и вредные привычки (3 часа).	3
4	Оздоровительные мероприятия (7 часов).	7
5	Основы безопасного поведения (8 часов).	8
6	Оказание первой помощи (4 часа).	5
7	Обобщающий урок (1 час).	1
	итого	34

**Календарно-тематическое планирование**  
**5 класс**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие.	4.09	
2	Народные игры. Русские народные игры «Кот и мышь», «Коршун	11.09	
3	Полезные привычки.	18.09	
4	Играя, подружись с бегом	25.09	
5	Час здоровья	2.10	
6	Кто сильнее?	9.10	
7	Поговорим о правилах этикета	16.10	
8	Праздники «Мама, папа, я – здоровая семья»	23.10	
9	Вредные привычки	30.10	
10	Народные игры. «Горелки», «Во круг вышибала».	13.11	
11	Полезные привычки	20.11	
12	Мой весёлый звонкий мяч! Эстафета с мячами.	27.11	
13	Лечебная физкультура.	4.12	
14	Сюжетные игры	11.12	
15	Правила безопасного поведения зимой	18.12	
16	Зимние забавы.	25.12	
17	Зимние забавы.	15.01	
18	Сюжетные игры	22.01	
19	Спортивный праздник	29.01	
20	Игры на развитие психических процессов.	5.02	
21	Вредные привычки	12.02	
22	Пальчиковые игры	19.02	
23	Помоги себе сам.	26.02	
24	Праздники	5.03	
25	Лечебная физкультура.	12.03	
26	Вредные привычки	19.03	
27	Сюжетные игры	2.04	
28	Лечебная физкультура.	9.04	
29	Мои зубы»	16.04	
30	Лечебная физкультура	23.04	
31	Игры с прыжками	30.04	
32	Лечебная физкультура.	14.05	
33	Играя, подружись с бегом	21.05	
34	Итоговое занятие	28.05	

**6 класс**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Здоровый образ жизни		
2	Здоровье – наш друг		
3	Чистота – залог здоровья		
4	Почему мы болеем?		
5	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу		
6	Режим дня – верный помощник нашего здоровья		
7	Домашняя аптечка		
8	Отравления лекарствами		
9	Зеленая аптека		
10	Лекарственные растения. Сбор лекарственных трав		
11	Почему вредные привычки называются вредными?		
12	Как отучить себя от вредных привычек		
13	Профилактика абиотических привычек.		
14	Правильная осанка. Упражнения для профилактики		
15	Правильное дыхание		
16	Укрепление иммунитета		
17	Закаливание		
18	Упражнения на релаксацию.		
19	Глаза – главные помощники человека		
20	Лечебная гимнастика		
21-22	Мы - пассажиры		
23-24	Мягкие лапки, а в лапках царапки		
25-26	Безопасность при любой погоде		
27-28	Чтобы огонь не причинил вреда		
29	Оказание первой помощи. Первая помощь при травмах		
30	Первая помощь при отравлении		
31	Первая помощь при обморожении, тепловом ударе		
32	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак		
33-34	Обобщающий урок. Праздник Здоровья		

## **Лист изменений в тематическом планировании**

## Тест 5-6 класс

1. **Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности, направленный на:**  
а - сохранение и улучшение здоровья;  
б - развитие физических качеств;  
в - поддержание высокой работоспособности.
2. **Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**  
а - малая двигательная активность, психологические стрессы;  
б - переедание, алкоголизм, наркомания, курение;  
в - все перечисленное.
3. **В двигательный режим школьника входят(выберите правильные ответы)**  
а - зарядка; б - уроки физкультуры; в - прием пищи; г - чтение книг; д - занятия танцами; е - просмотр спортивных телепередач; ж - прогулка; з - работа за компьютером.
4. **Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**  
а - переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;  
б - развитию выносливости;  
в - повышению артериального давления;  
г - все перечисленное.
5. **Физическая работоспособность – это:**  
а - способность человека быстро выполнять работу;  
б - способность выполнять разные виды работ;  
в - способность к быстрому восстановлению после работы;  
г - способность выполнять большой объем работы.
6. **Основу двигательного режима составляют:**  
а - физические упражнения и занятия спортом;  
б - развитие физических способностей;  
в - способы поддержания высокой работоспособности;  
г - развитие двигательных умений и навыков.
7. **Дневник самоконтроля нужно вести для:**  
а - отслеживания изменений в развитии своего организма;  
б - отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;  
в - консультации с родителями по возникающим проблемам.  
г – все перечисленное.
8. **Что относится к процедурам закаливания (Выберите правильные ответы. ):**  
а – питье холодной воды; б – прогулка под дождем; в – ходьба по земле босиком; г – прохладный душ; д – солнечные ванны; е – держание ног в тазу с горячей водой; ж – купание в речке; з - обливание водой; и – обтирание мокрым полотенцем?
9. **С чего следует начинать закаливающие процедуры:**  
а – с обливания водой, имеющей температуру тела;  
б – с обливания прохладной водой;  
в – с обливания холодной водой;  
г – с растирания тела полотенцем?
10. **К личной гигиене относится (Выберите правильные ответы):**  
а – чистка зубов; б – чистка ковров; в – смена нательного белья; г – мытье рук и тела; д – расчесывание волос.
11. **Для того чтобы сохранить зубы нельзя:**  
а – есть много твердой пищи; б – есть много сладкого; в – есть поздно вечером.
12. **Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:**  
а – два раза в день - утром и вечером;  
б – три раза в день - утром, днем и вечером;

- в – каждый раз после еды в течение дня;  
г – все перечисленное.
13. **Назовите основные причины появления лишнего веса:**  
а – пропуск уроков физической культуры;  
б – избыточное питание и недостаточная двигательная активность;  
в – избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.
14. **Избыточный вес:**  
а – укрепляет опорно-двигательный аппарат;  
б – тренирует сердечно-сосудистую систему;  
в – активизирует обмен веществ;  
г – оказывает отрицательное воздействие на системы организма.
15. **В каких продуктах больше всего содержится углеводов:**  
а – в мёде, хлебопродуктах, крупах;  
б – в мясопродуктах, рыбопродуктах;  
в – в овощах фруктах?
16. **В каких продуктах больше всего содержится жиров:**  
а – в сыре, какао; б – в масле, свинине; в – в печенье, твороге?
17. **Руки необходимо мыть с мылом:**  
а – перед приемом пищи;  
б – после посещения туалета;  
в – после прогулки;  
г – все перечисленное.
18. **Гиподинамия – это следствие:**  
а – понижения двигательной активности человека;  
б – повышения двигательной активности человека;  
в – нехватки витаминов в организме;  
г – чрезмерного питания.
19. **Нормальная температура тела человека:**  
а – 37,2°; б – 35,6°; в – 36,6°; г – 36,2°.
20. **Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:**  
а) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия. +  
б) Способность организма к выполнению профессиональных функций.  
в) Отсутствие болезни.
21. **С какой целью планируют режим дня:**  
а) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки +  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
22. **Что такое закаливание:**  
а) переохлаждение или перегрев организма  
б) выполнение утренней гигиенической гимнастики  
в) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям +
23. **Утренняя гимнастика – это:**  
а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений +  
б) один из методов похудания  
в) метод быстрого просыпания
24. **Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику:**  
а) 5 часов

- б) 6 часов
  - в) 1 час +
25. **Главная опора человека при движении:**
- а) внутренние органы
  - б) скелет +
  - в) мышцы
26. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**
- а) рациональное питание
  - б) личная и общественная гигиена
  - в) двигательный режим +
27. **Что не относится к здоровому образу жизни:**
- а) продолжительный отдых +
  - б) правильное питание
  - в) физические нагрузки
28. **Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:**
- а) наследственность
  - б) экологическая обстановка
  - в) уровень развития науки +
29. **Какие продукты не должны присутствовать в рационе здорового человека:**
- а) кисломолочные продукты
  - б) фаст фуд +
  - в) овощи и фрукты
30. **Что должен сделать человек, хорошенъко потрудившись:**
- а) отдохнуть +
  - б) заняться домашними делами
  - в) выполнить комплекс упражнений
31. **Что не относится к вредным привычкам:**
- а) курение
  - б) просмотр мультфильмов +
  - в) алкоголь
32. **Выбери, что не относится к алкоголю:**
- а) лимонад +
  - б) вино
  - в) пиво
33. **Найди неверное высказывание:**
- а) надо сочетать труд и отдых
  - б) надо чистить обувь и одежду
  - в) малоподвижный образ жизни полезен +
34. **Подумай, к чему приводят вредные привычки:**
- а) к замедлению роста организма +
  - б) к уважению окружающих
  - в) к интересному проведению времени
35. **Здоровый образ жизни – это:**
- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
  - б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +
  - в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
36. **Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**
- а) цианистый водород
  - б) эфирные масла
  - в) радиоактивные вещества +

**37. Что такое режим дня:**

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых +
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

**38. Что такое рациональное питание:**

- а) питание, распределенное по времени принятия пищи
- б) питание набором определенных продуктов
- в) питание с учетом потребностей организма +

**39. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность:**

- а) вода, белки, жиры и углеводы
- б) белки, жиры, углеводы +
- в) белки, жиры, углеводы, минеральные соли

**40. Что такое витамины:**

- а) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов. +
- б) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
- в) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

**41. Что такое двигательная активность:**

- а) занятие физической культурой и спортом
- б) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие +
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

**42. Что такое личная гигиена:**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья +

**43. Основные двигательные качества:**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества +
- в) состояние мышц, выражаящая их готовность к выполнению движений

**44. Одним из важнейших направлений профилактики, является:**

- а) охрана окружающей среды
- б) экологическая безопасность
- в) ЗОЖ +

**45. ЗОЖ включает:**

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**46. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

- а) научность
- б) объективность
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

**47. Устным методом пропаганды ЗОЖ является:**

- а) повседневное общение с окружающими
- б) аудиозаписи
- в) лекция +

- 48. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:**
- а) индивидуальный образ жизни +
  - б) служба здоровья
  - в) окружающая среда
- 49. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:**
- а) упражнения на тренажерах
  - б) упражнения с преодолением веса собственного тела +
  - в) упражнения на растягивание мышц