

Данные о состоянии и развитии экономики в 1995 году в целом характеризуются следующими тенденциями: сохранение темпов роста, но с замедлением темпов инфляции, что свидетельствует о стабилизации экономической ситуации. В 1995 году продолжилось восстановление экономики, что привело к росту производства товаров народного потребления. В этом процессе важную роль сыграли государственные предприятия, которые в 1995 году показали значительный рост производства. В то же время продолжилось сокращение производства в частном секторе, что свидетельствует о необходимости дальнейшего реформирования экономики. В целом состояние экономики в 1995 году можно считать стабильным, но с некоторыми проблемами, которые необходимо решать в будущем.

Вопросы: 1. Анализ состояния экономики в 1995 году.
2. Причины инфляции и ее влияние на экономику.
3. Роль государства в стабилизации экономики.

Список литературы:

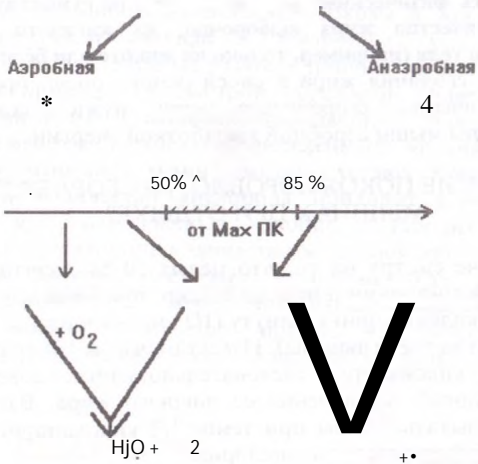
1. Экономика России: Учебник / Под ред. В.И. Арбузова. М.: Юристъ, 1995.
2. Статистический ежегодник России, 1995 г. М.: Статистика, 1995.
3. Экономика России: Учебник / Под ред. В.И. Арбузова. М.: Юристъ, 1995.
4. Статистический ежегодник России, 1995 г. М.: Статистика, 1995.
5. Экономика России: Учебник / Под ред. В.И. Арбузова. М.: Юристъ, 1995.
6. Статистический ежегодник России, 1995 г. М.: Статистика, 1995.
7. Экономика России: Учебник / Под ред. В.И. Арбузова. М.: Юристъ, 1995.
8. Статистический ежегодник России, 1995 г. М.: Статистика, 1995.
9. Экономика России: Учебник / Под ред. В.И. Арбузова. М.: Юристъ, 1995.
10. Статистический ежегодник России, 1995 г. М.: Статистика, 1995.

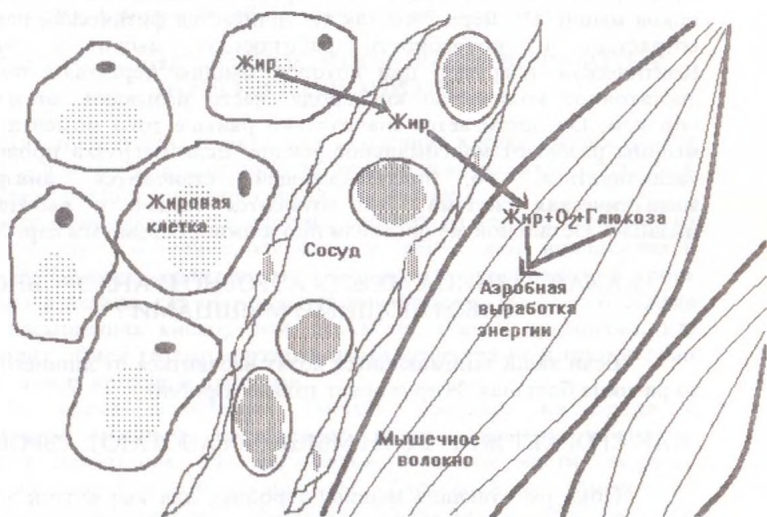
12

1994

1963

80-90





() " " (, ,) .

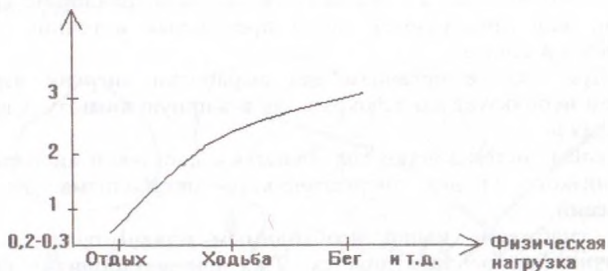
! , 50 % ,
 1/2 1 (1/2 , 450
 3500) .
 3500 , 1/2

1

(20

()

(



1. 3-4

2. ()

3.)

?

(,

)

" "

(,)

()

)

)

6

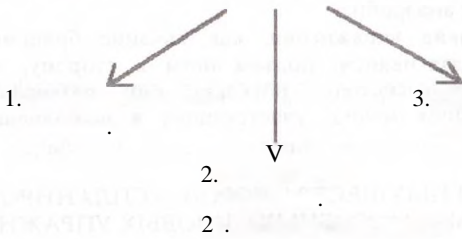
?

?

3-4

20-30

2-3



(, " "),
(, , .).

6-10

1. :
2. : () ,
3. - , 2- , 3- , 4-
4. : - (, ()),
() , - (, ()),

), (),

().

4-

- 1.
- 2.
3. () 0,5 3 ,
4. () - .
- 4.

(

),

(),

1.

2.

3.

4.

2

()

(- - , ,)

(2/4, 4/4 . .),
2, 4, 8

1

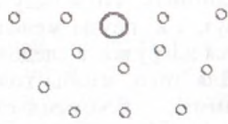
120 - 140	-
140 - 160	-
118 - 122	-
100 - 120	-

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

" , " - " " "

L :) ,) ,) :

" 2.3 :) : (1,2,3,4) (4,3,2,1)
 " ,) , .
 " 3. : " !"
 " 4. : " !"
 !", " !"



0000

- 1.
- 2.

3.

" " . - - , -

4.

(: " ") - ,

5.

, (

6.

(" " , " - " , " - " . .).

7.

" "

8.

() - , , .

: 1. () -

2. (L) - ().

3. (), .

1.

2.

: a) L ,) L ,)

(REEBOK -)

1. Marsh (jog) - . L - , - .

2. Step touch - . L.H.

3. Knee up - , (45

4. Lunge - , L, .

5. Kick - , - L, .

6. Grape vine - , (90) - L.H.

7. Jack - - L, .

1. Marsh.L - (. . . . (. . . .)).

2. Step touch. L - 1- , 2-
, 3- , 4-

. 1- , 2-
, 3-4

3. Knee up. L - 1- , 2-
. . . , 3- , 4-

" 90 , " , 45

. 1- , 2-
. . . , 3- , 4-

4. Lunge. L - 1- , 2- . . . , 3- , 4-

. 1- , 2- . . . , 3- , 4-

5. Kick. L - 1- , 2- . . . , 3- , 4-
. 45° (. . . . 90°)

. 45°

. 1- , 2-
. . . , 3- , 4-

6. Graipe vine. L - 1- , 2-
, 3- , 4-

. 45°
. 1-3- , L, 4-

7. Jack. - 1- , 2-

I.

- 2.
- 3.

- 1.
- 2.
- 3.

180 .

()

: 1)

, 2)

, 3)

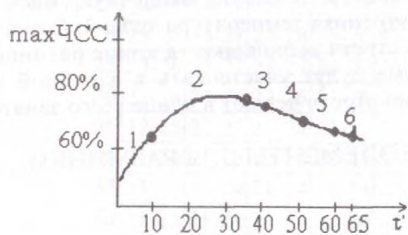
(),

45

60

		45	60
1		3-5	5- 10
2		20-25	20-30
3		2-3	3-5
4		8- 10	10- 15
5	()	2-5	5- 10

	1.	
	2.	
	3.	
	1.	
	2.	
	3.	
1.		
	1.	
	2.	
	3.	
2.		



60 :

1. 10
2. 20
3. 5
4. 15
5. , 10

6. (5)

120

20%

1-2° ,

1.

2.

3.

4.

02

5.

6.

7.

8.

9.

10.

).

11.

: 1)

"

"

. 2)

. 3)

1.

2.

3. "

" (

).

4.

5.

6.

,

7.

$$\begin{aligned}
 &= 220 - 30 = 190 \\
 60\% &= 190 : 100 \times 60 = 114 \\
 80\% &= 190 : 100 \times 80 = 152 \\
 &19 - 25 \quad 10 \quad = 114 - 152
 \end{aligned}$$

(10).

1	50	55	60	65	70	75	80	85	90
() 15	24-27	24-28	25-28	25-28	25-29	26-29	26-29	26-29	27-29
20	23-27	23-27	24-28	25-28	25-28	25-28	25-28	26-29	26-29
25	23-26	23-27	24-27	24-27	24-27	25-28	25-28	25-28	26-28
30	22-26	23-26	23-26	23-26	24-27	24-27	24-27	25-27	25-28
35	22-25	22-25	23-26	23-26	23-26	24-26	24-26	24-27	25-27
40	21-24	21-25	22-25	22-25	23-25	23-26	23-26	24-26	24-26
45	21-24	21-24	21-24	21-24	22-25	23-25	23-25	23-25	23-26
50	21-23	21-24	21-24	21-24	22-25	22-25	22-25	23-25	23-25
55	20-23	20-23	20-23	21-23	21-24	21-24	22-24	22-24	22-24
60	19-22	20-22	20-22	20-23	21-23	21-23	21-24	22-24	22-24
65	19-21	19-22	20-22	20-22	20-23	21-23	21-23	21-23	21-23
70	18-21	19-21	19-21	19-21	20-22	20-22	20-22	21-22	21-22
75	18-20	18-20	18-21	19-21	19-21	19-21	20-21	20-22	20-22
80	17-20	18-20	18-20	18-20	19-20	19-21	19-21	20-21	20-21

10

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

: 1) , 2) , 3) , 4) , 5) , 6)

5

2-3

1

						1	2	3	4	5	6

1.

()

2.

8

3.

4.

()

5.

"

"

6.

7.

8.

free stile

Free stile -

1.

2.

3.

4.

5.

"

"

1.

(

2/4, 4/4

.)

2

16
16

2.

3.

4.

5.

1. 50 - 60

2. 8 - 10

10 - 15 8 - 12 3 - 4 8 - 10 1 - 3

70 - 80%

()

- 1.
- 2.
- 3.
4. "
- 5.

24 - 48

()

()

()

" "

- 30

60

10

()

()

1) 2) 3)

1) 2) 3)

: 1. 3.

(, .)

50 - 85%

(
).
(

85%

50 - 85%

60 - 80%

15 60

20 - 30

20

40

2-3

20 -

3-4

5,

35

15

- 20

1

2

- 35

- 45

2

, 20
: 45

3

, 20

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1, 2, 3

: 1)

2)

:
 1. 2. 3.
 4. 5. ,
 6.

:
 1. 2. 3. 4.
 (120).

1. ,
 2. ,
 3. ().
 4. 1
 5.

:
 1. 2.
 3. 4. ()
 , .)

(, .)

" " ;
: ISAT,
, AFFA.

- 1. (2.) 3.
- 4.
- 5.
- 6. " " 7.
- 8.
- 9. (10.
- 11.
- 12. (" ") 13.
- () 14.
- 15. " 16.
- " 17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

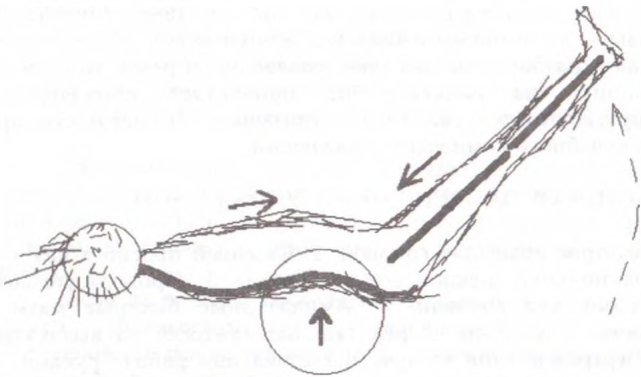
24.

25.

27.

26.

1-3





подвздошно-бедренная мышца

30 (,).

3-4

().

24 (3).

)

(

8

8

250 - 250

250 . 3)

30 , - 250 ,, (17-18) -

4)

5)

I.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

1.

2.

3.

- 90

4-5 1

4.

5.

(10)

6.

" "

30-40

()



0-

400 () 3500
 500 , 400 2500
 ()
 (, 1969). 3,5 -
 450 30%
 17%
 8-12 30 2-3

: 1)

(20 2))

(1983)

2500

1200

3

()

20-30

500 - 1500

800

I.

II.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

III.

- 1.

- 2.
- 3.

- 4.
- 5.

- 6.

IV.

- 1.

75-

- 2.

V.

- 1.

- 2.

- 3.

- 4.

- 5.

- 1.

Reebok -

- 2.

- 3.

- 4.

- 5.

- 6.

- 7.

- 8.

- 9.

- 10.

- 11.

- 12.

13. Aerobics Instructor Manual. American council on exercise. 93r.

- 14.

15. (: " " -).

16. . . .

1. - .1.

2. .

- .2.

3. - .8.

4. - .9.

5. - .9.

6. - .10.

7. - .11.

8. - .13.

9. - .14.

10. - .16.

11. - .25.

12. - .29.

13. - .30.

14. - .31.

15. - .36.

16. - .39.

17. - .40.