

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**АКАДЕМИЯ АКВАРЕЛИ И ИЗЯЩНЫХ ИСКУССТВ
СЕРГЕЯ АНДРИЯКИ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

Б1.В.08 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Входит в состав образовательной программы

ЖИВОПИСЬ И ИЗЯЩНЫЕ ИСКУССТВА

по направлению подготовки/специальности

54.05.05 ЖИВОПИСЬ И ИЗЯЩНЫЕ ИСКУССТВА

код и наименование направления подготовки (специальности) в соответствии с перечнем,

утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.09.2013 г. № 1061

Начало реализации образовательной программы: 2020 год

Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 ак. часа).

| Вид учебной работы | Объём учебной работы студентов по семестрам, ак. час. | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|---|---|---|----|
| | Всего | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Аудиторные занятия | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 56 | 56 | | | | |
| <i>в том числе:</i> | | | | | | | | | | | |
| <i>Лекции</i> | | | | | | | | | | | |
| <i>Практические занятия (ПЗ)</i> | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 56 | 56 | | | | |
| <i>Семинары (С)</i> | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа студентов (вкл. контроль) | | | | | | | | | | | |
| Форма промежуточной аттестации (Экз/ ЗО /Зч) | | 3ч | 3ч | 3ч | 3ч | 3ч | 3ч | | | | |
| Общая трудоемкость: | | | | | | | | | | | |
| <i>академических часов</i> | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 56 | 56 | | | | |
| <i>зачётных единиц</i> | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |

Принята в Учебный отдел

_____ / _____ /

«___» _____ 2020 г.

Москва

1. Цель и задачи «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Целью элективной дисциплины (модули) по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни средствами и методами физического воспитания;
- формирование системы практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умений использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- формирование умений использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- формирование навыков командной работы и межличностной коммуникации, выявление и закрепление лидерских качеств;
- способствовать приобретению навыков двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и в быту.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО.

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту относится к вариативной части блока учебного плана.

В таблице приведены компетенции, закрепленные за элективной дисциплиной (модуль) по физической культуре и спорту, а также дисциплины, изучение которых ей предшествуют, и направлено на формирование смежных элементов компетенций в соответствии с таблицами 1.3.1. – 1.3.3. описания ОП.

| № п/п | Шифр и наименование компетенции | Предшествующие дисциплины |
|--|--|----------------------------------|
| Общекультурные/универсальные компетенции | | |
| ОК-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры, совершенствовать свое физическое развитие и укреплять здоровье для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Физическая культура и спорт |

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

По результатам изучения элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту обучающиеся должны продемонстрировать достижение следующих индикаторов освоения компетенций:

| Код | Описание индикатора достижения компетенции |
|------|--|
| ОК-8 | ОК-8.1 формулирует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| | ОК-8.2 использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

4. Содержание дисциплины

4.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины | Содержание раздела (темы) |
|-------------------------------|---|---------------------------|
| Семестр 1 (16 недель). | | |
| 1.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | Практические тренировки |
| 1.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |
| Семестр 2 (16 недель). | | |
| 2.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | Практические тренировки |
| 2.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |
| Семестр 3 (16 недель). | | |
| 3.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | Практические тренировки |
| 3.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |
| Семестр 4 (16 недель). | | |
| 4.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | Практические тренировки |
| 4.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |
| Семестр 5 (16 недель). | | |
| 5.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | Практические тренировки |
| 5.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |
| Семестр 6 (16 недель). | | |
| 6.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | Практические тренировки |
| 6.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |

4.2. Структура и объём видов учебной работы

| № п/п | Наименование раздела (темы) дисциплины | Лекции | Практические занятия / семинары | СРС | Всего |
|-------------------------------|---|--------|---------------------------------|-----|-------|
| Семестр 1 (16 недель). | | | | | |
| 1.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | - | 28 | - | 28 |
| 1.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | - | 26 | - | 26 |
| Семестр 2 (16 недель). | | | | | |
| 2.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | - | 26 | - | 26 |
| 2.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | - | 28 | - | 28 |
| Семестр 3 (16 недель). | | | | | |
| 3.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | - | 28 | - | 28 |
| 3.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | - | 26 | - | 26 |
| Семестр 4 (16 недель). | | | | | |
| 4.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | - | 26 | - | 26 |
| 4.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | - | 28 | - | 28 |
| Семестр 5 (16 недель). | | | | | |
| 5.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | - | 28 | - | 28 |
| 5.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | - | 28 | - | 28 |
| Семестр 6 (16 недель). | | | | | |
| 6.1 | ОФП с элементами силовой подготовки | - | 28 | - | 28 |
| 6.2 | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | - | 28 | - | 28 |

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

5.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Для проведения практических занятий (тренировок) по элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту используется «Физкультурно-оздоровительным комплексом» (ФОК):

- спортивный зал площадью 670,3 кв.м. с раздевалками 83,8 кв.м, санузлами 40, 2 кв.м, тренерской комнатой 24,8 кв.м и подсобными помещениями 9,9 кв.м;

- тренажерный зал 57,8 кв.м. с санузлами 19, 4 кв.м, тренерскими комнатами 41,8 кв.м и подсобными помещениями 3,6 кв.м;

- бассейн 449,7 кв.м. с раздевалками 56,6 кв.м, с санузлами 51, 2 кв.м, тренерскими комнатами 26,4 кв.м и подсобными помещениями 4,9 кв.м.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха и в лесопарковой зоне отдыха.

Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале ФОК имеется спортивный инвентарь: мячи, медболы, скакалки, фитнес-платформы, спортивные снаряды, турники, маты, канаты, гимнастический зал, бассейн 4 дорожки.

Раздевалки для студентов и преподавателей. Медпункт.

Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

5.2. Оборудование и инвентарь для занятий со студентами

Инвентарь:

- | | |
|---|-----------|
| 1. Гантели обрезиненные TORRES 0,5кг | – 10 пар; |
| 2. Гантели обрезиненные TORRES 1,0кг | – 10 пар; |
| 3. Тренажер (на сжатие) для рук и ног IRON BODY 0848CP-IB | – 10 шт; |
| 4. Пояс для аквааэробики AquaFitness Larsen YP-35 | – 20 шт; |
| 5. Доска для обуч. плаванию MadWave Pullkick Flow | – 20 шт; |
| 6. Баскетбольный мяч TORRES BM300 №3 | – 10 шт; |
| 7. Баскетбольный мяч TORRES BM300 №5 | – 10 шт; |
| 8. Волейбольный мяч | – 10 шт; |
| 9. Футбольный мяч TORRES TRAINING | – 10 шт; |
| 10. Коврик для йоги HAWK | – 10 шт; |
| 11. Ремешки и пропсы для йоги IRON MASTER 97416 | – 20 пар; |
| 12. Палка гимнастическая АНАЛИТИКА | – 20 шт; |
| 13. Волейбольная сетка | – 1 шт; |
| 14. Степ-платформы | – 10 шт; |
| 15. Скакалка | |

Оборудование:

Тренажеры:

1. Степпер;
2. Беговая дорожка;
3. Велотренажёр;
4. Наклонная скамья для прессы;
5. Тренажёр для жима лёжа;
6. Тренажёр тяга сидя;
7. Тренажёр жим ногами;
8. Силовая рама;
9. МФУ (многофункциональный тренажёр);
10. Тренажёр жим сидя;
11. Гантельный ряд.

* Каждый в количестве одной единицы.

6. Информационное обеспечение дисциплины

1. АРТ-ПОРТАЛ: Мировая художественная культура: онлайн галерея произведений мирового искусства. - Москва: Директ-Медиа, 2001-2020. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://art.biblioclub.ru/> (02.09.2020). - Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Академия акварели и изящных искусств. Библиотека. – Москва: Академия акварели и изящных искусств Сергея Андрияки, 2012-2020. – [Электронный ресурс]. - URL: <https://academy-andriaka.ru/library/>. Режим доступа: свободный доступ.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

а) основная учебная литература: библиографический список:

1. Данилов, А.В. Физическая культура: учеб пособие / А.В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 14.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрущенко. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/100838> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Кудря, А.Д. Тимошенко Л.И. Физическая культура и методика развития физических качеств. Учебное пособие / А.Д.Кудря. – Ставрополь, 2016. – 132 с. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU»: [сайт]. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25831020> .— Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература: библиографический список:

1. Баден, М. Фитнес и современные фитнес-технологии /М.Баден // Проблемы научной мысли: науч.-аналит. журн. ООО «Каллистон». – 2016 - № 8. – с.47-49. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU»: [сайт]. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28150336> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учеб.пособие / Л.А.Березина, В.Е. Калинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 73с. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU»: [сайт]. — <https://elibrary.ru/item.asp?id=26012786> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: свободный доступ.
3. Герасимов, К.А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118473> (дата обращения: 01.12.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург: УрФУ, 2015. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/98698> (дата обращения: 26.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. — Орел: МАБИВ, 2016. — 91 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97715> (дата обращения: 26.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Телегина А.П. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии/А.П.Телегина, А.А.Олеговна // Физическая культура, спорт и здоровье: науч.-метод. журн. Марийского гос. ун-та. – 2018 - № 31. – с.44-47. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «eLibrary.Ru»: [сайт]. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35340296> (дата обращения: 15.10.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) перечень доступных ЭБС: ссылка на адрес прямого доступа или описание порядка доступа:

1. Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.Ru»: – Москва: ООО «Научная электронная библиотека», 2000-2020. – [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.elibrary.ru/> . Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. ЭБС Лань. – Санкт-Петербург: ООО «ЭБС Лань», 2011-2019. – [Электронный ресурс]. - URL: <https://e.lanbook.com/>. Режим доступа: для авториз. пользователей, бесшовная авторизация из СДО Академии.

8. Текущий контроль и система оценки промежуточной аттестации

8.1. Методики и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации определены Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации.

8.2. Система оценки для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в прил.1.

8.3. Типовые контрольные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по элективной дисциплине (модуля) по физической культуре и спорту приведены в прил.2.

9. Методические указания по освоению элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту

Образовательные технологии

Здоровье сберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплин применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов.
- объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа.

Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем:

Индивидуальная учебная работа (консультации), дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

| Должность | Подпись | Ф.И.О. |
|---|----------------|------------------|
| Разработчики: | | |
| Доцент | | Милашечкина Е.А. |
| Руководитель образовательной программы | | |
| Заведующий кафедрой | | Андряка С.Н. |

**Система оценки для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту**

Шкала и критерии оценивания освоения дисциплинарных частей компетенций:

1) При оценке знаний

| Уровень освоения | Критерии оценивания уровня освоения |
|--|--|
| «зачтено» | Студент формулирует: методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Испытывает затруднения в формулировании методов и средств физической культуры, способствующих совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Минимальный уровень не достигнут «не зачтено» | Студент не формулирует: методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

2) При оценке умений

| Уровень освоения | Критерии оценивания уровня освоения |
|--|--|
| «зачтено» | Студент использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Испытывает затруднения в использовании методов и средств физической культуры, способствующих совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Минимальный уровень не достигнут «не зачтено» | Студент не использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |

**Типовые контрольные оценочные средства
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
по элективной дисциплине (модулю)
по физической культуре и спорту**

1. **Контрольные оценочные средства (КОС)** предназначены для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом видов и степени ограничений здоровья, при формировании компетенций, указанных в программе дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. **Оценивание результатов обучения.**
 - 2.1. Оценивание результатов обучения студентов по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту осуществляется в соответствии Положения о порядке и проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО «Академия акварели и изящных искусств Сергея Андрияки».
 - 2.2. Оценивание проводится по темам разделов в соответствии с темами, указанными в программе элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту п. 4.1.
3. Критерии оценивания учебных заданий по пятибалльной системе определены в Приложении №1 (Шкала и критерии оценивания освоения дисциплинарных частей компетенций) к программе учебной дисциплины.
4. Подлежат оцениванию виды заданий, указанных в таблице:

| Виды задания | Критерии оценивания задания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------|------|------|------|---|---|---|----|----|----|----|----|---|------|------|------|------|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|---|------|------|------|------|------|---|----|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|---|------|------|------|------|------|
| <p>Практические задания (тренировки) в соответствии с программой дисциплины</p> <p>Девушки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание туловища (кол-во) 2. Плавание 50 м (мин., сек.) 3. Прыжки в длину с места (см) 4. Бег 100м (сек) 5. Наклон вперед (см) 6. Сгибание / разгибание рук в упоре лежа <p>Юноши:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание ног (кол-во) 2. Плавание 50 м (мин., сек.) 3. Прыжки в длину с места (см) | <p>Нормативные требования:</p> <p>Девушки:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Баллы/ № задания</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>35</td> <td>32</td> <td>28</td> <td>24</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1,00</td> <td>1,08</td> <td>1,15</td> <td>1,25</td> <td>б/вр</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>185</td> <td>175</td> <td>165</td> <td>155</td> <td>145</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>16,6</td> <td>17,0</td> <td>17,5</td> <td>18,2</td> <td>19,6</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>12</td> <td>9</td> <td>6</td> <td>3</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>30</td> <td>28</td> <td>26</td> <td>24</td> <td>20</td> </tr> </tbody> </table> <p>Юноши:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Баллы/ № задания</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>6</td> <td>9</td> <td>12</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>0,42</td> <td>0,46</td> <td>0,48</td> <td>0,55</td> <td>б/вр</td> </tr> </tbody> </table> | Баллы/ № задания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 35 | 32 | 28 | 24 | 20 | 2 | 1,00 | 1,08 | 1,15 | 1,25 | б/вр | 3 | 185 | 175 | 165 | 155 | 145 | 4 | 16,6 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,6 | 5 | 12 | 9 | 6 | 3 | 1 | 6 | 30 | 28 | 26 | 24 | 20 | Баллы/ № задания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 6 | 9 | 12 | 14 | 2 | 0,42 | 0,46 | 0,48 | 0,55 | б/вр |
| Баллы/ № задания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 35 | 32 | 28 | 24 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 1,00 | 1,08 | 1,15 | 1,25 | б/вр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 185 | 175 | 165 | 155 | 145 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 16,6 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 12 | 9 | 6 | 3 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 30 | 28 | 26 | 24 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Баллы/ № задания | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 6 | 9 | 12 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 0,42 | 0,46 | 0,48 | 0,55 | б/вр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|------|------|
| 4. Жим лежа (% к весу) 5. Подтягивание 6. Бег 2000м (сек) | 3 | 242 | 235 | 230 | 220 | 210 |
| | 4 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 |
| | 5 | 3 | 6 | 9 | 11 | 13 |
| | 6 | 10,10 | 10,40 | 11,15 | 12,0 | 13,6 |

5. Вопросы для самоконтроля по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту:

5.1. Методы физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.2. Средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.