

**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: 2016 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
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>328</b>	54	54	54	54	56	56				
<i>в том числе:</i>											
<i>Лекции</i>											
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<b>328</b>	54	54	54	54	56	56				
<i>Семинары (С)</i>											
<b>Самостоятельная работа студентов (вкл. контроль)</b>											
Форма промежуточной аттестации (Экз/ ЗО /Зч)		3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч				
<b>Общая трудоемкость:</b>											
<i>академических часов</i>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>56</b>				
<i>зачётных единиц</i>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>				

**Принята в Учебный отдел**

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Шифр и наименование компетенции</b>	<b>Предшествующие дисциплины</b>
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)
<b>Семестр 1 (16 недель).</b>		
1.1	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
1.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки
<b>Семестр 2 (16 недель).</b>		
2.1	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
2.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки
<b>Семестр 3 (16 недель).</b>		
3.1	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
3.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки
<b>Семестр 4 (16 недель).</b>		
4.1	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
4.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки
<b>Семестр 5 (16 недель).</b>		
5.1	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
5.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки
<b>Семестр 6 (16 недель).</b>		
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
<b>Семестр 1 (16 недель).</b>					
1.1	ОФП с элементами силовой подготовки	-	28	-	28
1.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	-	26	-	26
<b>Семестр 2 (16 недель).</b>					
2.1	ОФП с элементами силовой подготовки	-	26	-	26
2.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	-	28	-	28
<b>Семестр 3 (16 недель).</b>					
3.1	ОФП с элементами силовой подготовки	-	28	-	28
3.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	-	26	-	26
<b>Семестр 4 (16 недель).</b>					
4.1	ОФП с элементами силовой подготовки	-	26	-	26
4.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	-	28	-	28
<b>Семестр 5 (16 недель).</b>					
5.1	ОФП с элементами силовой подготовки	-	28	-	28
5.2	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	-	28	-	28
<b>Семестр 6 (16 недель).</b>					
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.
<b>Разработчики:</b>		
Доцент		Милашечкина Е.А.
<b>Руководитель образовательной программы</b>		
<b>Заведующий кафедрой</b>		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**

<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии оценивания уровня освоения</b>
«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**

<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии оценивания уровня освоения</b>
«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"> <li>1. Поднимание туловища (кол-во)</li> <li>2. Плавание 50 м (мин., сек.)</li> <li>3. Прыжки в длину с места (см)</li> <li>4. Бег 100м (сек)</li> <li>5. Наклон вперед (см)</li> <li>6. Сгибание / разгибание рук в упоре лежа</li> </ol> <p>Юноши:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднимание ног (кол-во)</li> <li>2. Плавание 50 м (мин., сек.)</li> <li>3. Прыжки в длину с места (см)</li> </ol>	<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.