МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

РП СФОРМИРОВАНА, СОГЛАСОВАНА И УТВЕРЖДЕНА В ЭИОС

УТВЕРЖДАЮ
Декан ФГО

УТВЕРЖДАЮ /А.В. Артамонова/
(Ф.И.О. декана (директора института))

14.02.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.2 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки (специальность): 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Квалификация выпускника: Бакалавр
(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность: Математика и экономика

Курс: 1, 2, 3

Семестр: 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	154	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	154	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	174	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

2024
(год)

Оборотная сторона титульного листа

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программу составили:

заведующий кафедрой	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

(наименование кафедры)

09.01.2024 протокол № 4

(дата)

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО И.В. Гребнев

(И.О. Фамилия)

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).
СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой СОГЛАСОВАНО А.Г. Фурин

(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО А.В. Артамонова

(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Николаев Евгений Петрович, Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы"
Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 г.
Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**знания:** Знает ключевые составляющие здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, режим сна, управление стрессом); основные факторы, влияющие на здоровье (окружающая среда, социальные условия, индивидуальные привычки); нормативно-правовые акты и рекомендации, регулирующие вопросы здорового образа жизни (законодательство о здравоохранении, рекомендации ВОЗ); современные методы и технологии, способствующие поддержанию здорового образа жизни (фитнес-трекеры, мобильные приложения для здоровья, программы по управлению стрессом). **умения:** Умеет планировать и организовывать мероприятия, направленные на поддержание и улучшение здоровья (физическая активность, здоровое питание, профилактические мероприятия); использовать современные технологии и инструменты для мониторинга и улучшения здоровья (фитнес-приложения, онлайн-курсы, программы по управлению стрессом); анализировать информацию о здоровом образе жизни и интерпретировать ее для принятия обоснованных решений. **навыки:** Владеет навыками планирования и организации мероприятий по поддержанию здорового образа жизни; анализа и рефлексии собственного образа жизни и его влияния на здоровье; мотивации себя и других к поддержанию здорового образа жизни.

	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	**знания:** Знает основные понятия и принципы физической культуры (физическая подготовка, двигательная активность, физическое развитие); различные здоровьесберегающие приемы и методы физической культуры (аэробные упражнения, силовые тренировки, стретчинг, йога); физиологические основы воздействия физических упражнений на организм (влияние на сердечно-сосудистую систему, мышцы, суставы); нормативно-правовые акты и рекомендации, регулирующие вопросы физической культуры и здоровья (законодательство о физической культуре, рекомендации по физической активности). **умения:** Умеет выбирать подходящие здоровьесберегающие приемы и методы физической культуры для укрепления организма; планировать и организовывать регулярные занятия физической культурой; применять различные методы и приемы физической культуры (аэробные, силовые, растяжка) для достижения разнообразных целей (укрепление, восстановление, релаксация); вносить коррективы в программы и планы на основе результатов оценки и изменений в состоянии здоровья. **навыки:** Владеет навыками использования различных методов и приемов физической культуры; эффективного общения и взаимодействия с другими участниками в области физической культуры; анализа и рефлексии собственной физической активности и ее влияния на здоровье.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.
Дисциплина является элективной
Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7), Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья (УК-7)
Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.
Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные, задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	**72**	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	**72**	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	**72**	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	32	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	40	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	**72**	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	**40**	УК-7
Практическое занятие. Общая физическая подготовка	14	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	26	
Иная контактная работа: выполнение реферата, зачет	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее

структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины включает выполнение подготовку реферата (требования включают в себя: структурирование работы; структурирование отдельных частей; соответствие заданным объемам; работа со шрифтом и кеглем; расположение текста на странице). Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ (рефератов) студентов.

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.

2. Социальные аспекты здоровья человека.

3. Православные каноны здоровья.

4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.

5. Языческие каноны здоровья.

6. Мусульманские каноны здоровья.

7. Семья и формирование ЗОЖ.

8. Семья и семейные фитнес.

9. Семья и здоровье детей.

10. Биоритмы и здоровье.

11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.

12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.

13. Народные средства оздоровления.

14. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.

15. Репродуктивное здоровье молодежи.

16. Режим труда и отдыха в учебном процессе.

17. Водные процедуры и здоровье.

18. Методика самостоятельного развития выносливости.

19. Методика самостоятельного развития силы.

20. Методика самостоятельного развития быстроты.

21. Методика самостоятельного развития ловкости.

22. Методика самостоятельного развития гибкости.

23. Стретчинг в режиме дня студента.

24. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.

25. Пассивное курение и здоровье

26. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.

27. Мышечный корсет и здоровье.

28. Гигиена тела и здоровье.

29. Слабоалкогольные напитки и здоровье.

30. Легкие наркотики и здоровье.

31. Осанка и здоровье.

32. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.

33. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.

34. Потенциальная гимнастика и здоровье.

35. Сексуальное здоровье молодежи.

36. Природные факторы оздоровления.

37. Спорт в жизни молодежи.

38. Спорт и будущая профессия.

39. Акмеология спортивной деятельности.

40. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.

41. Активный отдых зимой.

42. Активный отдых летом.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
2.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 19.	19 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
3.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf
4.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
5.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru
3.	Министерство спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
4.	Министерство спорта Республики Марий Эл (Минспорт Республики Марий Эл)	https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/
5.	Государственная информационная система "Современная цифровая образовательная среда"	https://online.edu.ru
6.	Навигатор научно-методических разработок	

		https://apkpro.guppros.ru/navigator
7.	Портал "Единое содержание общего образования"	https://edsoo.ru
8.	Портал "Российская электронная школа"	https://resh.edu.ru
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант	http://www.garant.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер СЕ-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота регбийные (1), Вышка судейская переносная (2), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Стол компьютерный 1300*560*750с подставкой для монитора и дисков Газета Инженер (1), Тренажер тотал-тренер инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
2.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:
- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.
Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости
Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/ или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся
Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Задание 1. Выберите верный ответ
Какой внешний признак говорит о сильном утомлении человека во время бега?
а) легкое покраснение лица;
б) нарушение координации движений (пошатывание);
в) незначительное потоотделение;
г) ровное, углубленное дыхание.
Ответ: _____

Ключ: б

Задание 2. Ответьте на вопрос. В поле для ответа впишите слово в именительном падеже и единственном числе со строчной буквы
Как называется способность человека выполнять точные движения в сложных и изменяющихся условиях?
Ответ: _____

Ключ: ловкость

Задание 3. Ответьте на вопрос. В поле для ответа впишите слово в именительном падеже и единственном числе со строчной буквы
Какой гормон, выбрасываемый в кровь при физической нагрузке, называют «гормоном стресса» (мобилизует энергию)?
Ответ: _____

Ключ: адреналин

Полный перечень вопросов промежуточного контроля представлен в приложении 5 «Фонд оценочных средств»

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м. (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м. (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м. (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+			+		
или упражнение «планка» (мин., сек.)	1.30	1.00	0.40		+			+	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+			+		
5. Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,2	8,8	9,0	+			+		

6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	195	180	170		+			+	
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14					+	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+		+		
Бег на лыжах 3 км. (мин., сек)	17,30	18,30	19,15				+		

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м. (сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м. (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+		+		
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+			+		
или упражнение Бёрпи					+			+	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+			+		

5. Челночный бег 3х10м. (сек)	7.1	7.7	8.0	+			+	
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	2.40	2.25	2.10		+			+
7. Метание гранаты (м.) 700 гр.	37	35	33					+
8.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+			
9. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+	
10. Посещение				+	+	+	+	
11. Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+	
12. Участие в конференциях				+	+	+	+	
13. Дополнительные занятия в спортивных секциях				+	+	+	+	