

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

В.В. Борисова

«04» апреля 2022* года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Общая физическая подготовка»
направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль подготовки:
Государственное и муниципальное управление в социальной сфере

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

Форма обучения
Очно-заочная

Дисциплина реализуется
ЧУ ВО «Институт государственного администрирования» в соответствии с
договором о сетевой форме реализации образовательных программ

Москва 2022 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, цикла Б.1 «Дисциплины (модули)».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Общая физическая подготовка» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	54	18	18	18
В том числе:	-	-	-	-
Лекции	54	18	18	18
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	274	82	110	82
В том числе:	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-
Реферат	10	-	10	-
Самостоятельные практические занятия	264	82	100	82
Тестирование	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-	-

Общая трудоемкость час	328	100	128	100
------------------------	-----	-----	-----	-----

4. Содержание дисциплины

В рамках изучения курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающимся предоставляется возможность выбора одной дисциплины из предлагаемого перечня: «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура», «Лечебная физическая культура». Для осуществления выбора обучающийся пишет заявление с просьбой предоставить ему возможность изучения выбранной дисциплины.

В рамках каждой предлагаемой дисциплины выделяются три раздела: теоретический, практический (учебно-тренировочный), методико-практический.

Цель теоретического раздела – сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний о физической культуре и спорте и активное положительное отношение к физкультурно-спортивной практике.

Цель практического (учебно-тренировочного) раздела – освоение и совершенствование физкультурно-спортивных двигательных умений и навыков, всестороннее развитие физической и функциональной подготовленности, приобретение опыта совершенствования и коррекция индивидуального физического развития.

Цель методико-практического раздела - формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для эффективного физического развития, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Раздел 1. Теоретический	28	18	-	10
2.	Раздел 2. Практический (учебно-тренировочный)	272	18	-	254
3.	Раздел 3. Методико- практический	28	18	-	10
Всего		328	54	-	274
Зачет		-	-	-	-
Итого		328	54	-	274

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1 Гимнастика

Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией. Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Приемы для создания предварительного представления о движении. Приемы для устранения ошибок в выполнении.

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающимися, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие

должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи.

Атлетическая гимнастика как метод и средство физического развития. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Понятие о силе и силовых способностях. Средства и методы воспитания физического качества силы. Понятие перетренированности и распространенные симптомы перетренированности. Методика проведения общеразвивающих упражнений с гантелями. Методика проведения общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки. Методика проведения ОРУ с гимнастической скакалкой. Методика проведения ОРУ с гимнастической скамейкой. Методика проведения силового комплекса упражнений.

Тема 2 Спортивные игры

Правила игры в волейбол; организация и судейство соревнования; техника игры в нападении; техника перемещений (ходьба, бег, прыжки); техника игры с мячом в передачи (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, блок, подачи); техника игры в защите (техника перемещений, стойка, ходьба, бег, прыжки, падение); техника игры с мячом в приеме (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении одной рукой, блок); тактика игры в волейбол; тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия двух игроков передней линии, взаимодействие игроков передней и задней линии, командные действия с одним связующим игроком и двумя связующими игроками; тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор позиции, выбор места), групповые действия (взаимодействие двух игроков передней и задней линии), командные действия (обучение игры защиты углом вперед и углом назад); интегральная подготовка.

Правила игры в баскетбол; организация и судейство соревнований; техника игры в нападении: передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника владения мячом: ловля, передачи, броски, ведение; техника игры в защите: передвижения, стойка, ходьба, прыжки, остановки, повороты; техника овладения мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты и сочетание приемов (финты на проход, на передачу, на повороты на бросок); тактика игры в баскетбол; тактика нападения: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение); тактика защиты: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (концентрированная защита, рассредоточенная защита).

Тема 3 Легкая атлетика

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Ходьба, бег, ускоренное передвижение на короткие (30, 60, 100 метров), средние (800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров) дистанции. Техника низкого и высокого старта. Тренировка в гладком беге равномерным, переменным, интервальным, повторным и соревновательным методами. Упражнения на гимнастических снарядах (высокая и низкая перекладины, параллельные и разновысокие брусья, гимнастические скамьи, шведская стенка), тренажерах. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами одновременно, с разбега различными способами. Метания спортивных снарядов (мяча, гранаты) на точность и дальность. Эстафетный бег. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Техника отталкивания. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления. Техника движения в полете.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>

5.2. Дополнительная литература

1. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007
3. KasperskyAnti-Virus

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», раздел «Физкультура и спорт» https://biblioclub.ru/index.php?page=razdel_red&sel_node=482656
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал, раздел «Физическая культура и спорт» http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.14
4. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru>
5. Сайт журнала «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>, <http://fis1922.ru/>
6. Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» <https://readera.ru/fizicheskaya-kultura-sport>
7. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье» <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
8. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
10. Официальный сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» формирует у обучающихся компоненты компетенции УК-7.

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Общая физическая подготовка» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Общая физическая подготовка» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Общая физическая подготовка» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерные темы рефератов для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка», приведен в п.5 настоящей рабочей программы.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной литературой по проблемам дисциплины.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – подготовка реферата. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка». Список основной и дополнительной литературы по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Общая физическая подготовка» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования
--------------------------------	-----------------------------------	----------------	--------------------

			(разделы дисциплины)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; реферат	Разделы 1-3
	ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«зачтено»

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может

исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки самостоятельного освоения практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил полный и подробный отчет об их выполнении.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются пропуски и неточности.

«3» (удовлетворительно): выполнены не все практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся подготовил отчет об их выполнении, но в нем встречаются существенные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): не выполнены практические задания самостоятельной работы учебно-тренировочного раздела дисциплины, предусмотренные программой дисциплины, обучающийся не подготовил отчет об их выполнении.

8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (самостоятельное освоение практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Обучающиеся готовят письменный отчет в форме дневника самоконтроля об освоении практического (учебно-тренировочного) раздела дисциплины в межсессионный период с указанием объема времени, отводимого на еженедельные занятия физической культурой и спортом, и отражающий результаты самоконтроля достижений обучающегося.

8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Примерные темы рефератов

1. Роль физической культуры в профессиональной подготовке государственных служащих.
2. Воздействие на организм человека внешней природной, производственной и социальной среды.
3. Воздействие физической тренировки на обмен веществ.
4. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
5. Рефлекторные механизмы совершенствования координации движений.
6. Проблема здоровья человека в современном мире.

7. Влияние общей культуры молодежи на образ жизни.
8. Разумное чередование труда и отдыха.
9. Рациональное питание как способ здоровой жизни.
10. Оптимальная двигательная активность.
11. Отказ от вредных привычек – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
12. Мероприятия по закаливанию организма.
13. Средства и методы укрепления психического здоровья.
14. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Физическая подготовка как основа укрепления здоровья.
16. Методические принципы спортивной тренировки.
17. Формирование двигательного умения и навыка, их значения для профессиональной деятельности.
18. Средства и методы воспитания психофизических качеств.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Планирование учебно-тренировочных занятий и спортивной тренировки.
21. Влияние двигательной активности на здоровье и работоспособность человека.
22. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений и избранными видами спорта.
23. Энергозатраты при различных видах двигательной активности.
24. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий физической подготовкой.
25. Самоконтроль при различных занятиях двигательной активностью.
26. Оценка физического развития, функционального состояния организма человека.
27. Функциональные пробы.
28. Методики оценки физической подготовленности человека.
29. Педагогические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
30. Психологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
31. Медико-биологические средства укрепления здоровья и повышения работоспособности.
32. Профессионально-прикладная физическая культура.
33. Профессиограммы как необходимое условие профессионально-прикладной физической подготовки.
34. Профессионально важные физические качества госслужащего.

8.3.3. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции УК-7, индикаторы: ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3)

Дисциплина «Общая физическая подготовка»

Зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка» выставляется по результатам выполнения обучающимися контрольных упражнений.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов возрастная группа от 18 до 29 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	15.0	14.6	13.9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.0	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-

7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
----	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

возрастная группа от 18 до 29 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	17.5	17.0	16.0	17.9	17.5	16.8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.0
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

возрастная группа от 30 до 39 лет, мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
3.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	4	6	0	2	4
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	235	210	215	225

возрастная группа от 30 до 39 лет, женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	7	9	0	4	6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40