

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 23.04.2024 11:46:10  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d740081

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН



М. Л. Белоножко

«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:

**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки: 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Направленность (профиль): Публичная политика и государственное  
управление

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30. 08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки», направленность «Публичная политика и государственное управление» к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры Физического воспитания

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания



\_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  
«30» августа 2021 г.



\_\_\_\_\_ М.Л. Белоножко



Рабочую программу разработал:  
Захарова А.В. старший преподаватель

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся совершенствование физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, направленных на всестороннее и гармоничное развитие личности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создания базы для специальной физической подготовленности к конкретному виду деятельности, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

1. Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- основы общей физической подготовки и здорового образа жизни.
- системность научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности.

#### умения:

- планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
- проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользоваться методами самоконтроля;
- понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности.

#### владение:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.
- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического самосовершенствования.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности».

### **3. Результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции                                                                                                                     | Код и наименование индикаторов достижения компетенций (ИДК)                                                              | Результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК – 7<br>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 | Знать 31. социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности<br>Знать 32. методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>Уметь У1. использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни<br>Уметь.У2. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; |

|  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                | логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека                                                                  |
|  |                                                                                                                                                                                | Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием                                                      |
|  | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | УК-7. 3.7.4 <b>Знать:</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности                                               |
|  |                                                                                                                                                                                | Знать 33. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности                                       |
|  |                                                                                                                                                                                | Знать 34. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
|  |                                                                                                                                                                                | Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности                             |
|  |                                                                                                                                                                                | Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни                      |

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1.

| Форма обучения | Курс/ семестр | Аудиторные занятия/контактная работа, час. |                      |                      | Самостоятельная работа, час. | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|---------------|--------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                |               | Лекции                                     | Практические занятия | Лабораторные занятия |                              |                                |
| очная          | 1/2           | -                                          | 68                   | -                    | -                            | зачет                          |
| очная          | 2/3           | -                                          | 68                   | -                    | -                            | зачет                          |
| очная          | 2/4           | -                                          | 64                   | -                    | -                            | зачет                          |
| очная          | 3/5           | -                                          | 68                   | -                    | 2                            | зачет                          |
| очная          | 3/6           | -                                          | 48                   | -                    | 10                           | зачет                          |

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

2 семестр

Таблица 5.1

| № п/п | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |     |     | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                                                                          |
|-------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|-----|-----------|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр. | Лаб |           |             |                    |                                                                                             |
| 1     | 1                    | Легкая атлетика      | -                        | 15  | -   | -         | 15          | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных) |

|        |       |                                                  |   |    |   |   |    |                    |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------|--------------------------------------------------|---|----|---|---|----|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |       |                                                  |   |    |   |   |    |                    | нормативов)<br>Составление комплекса на координацию<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)                                                                                                              |
| 2      | 2     | Профессионально-прикладная физическая подготовка | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 3      | 3     | Волейбол                                         | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 4      | 4     | Баскетбол                                        | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 5      | 5     | Футбол                                           | - | 9  | - | - | 9  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 6      | 6     | Плавание                                         | - | 7  | - | - | 7  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности                                                                                                           |
| 7      | 7     | Настольный теннис                                | - | 7  | - | - | 7  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 8      | Зачет |                                                  | - | -  | - | - | -  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Сдача текущих и контрольных нормативов                                                                                                                                                                              |
| Итого: |       |                                                  | - | 68 | - | - | 68 | X                  | X                                                                                                                                                                                                                   |

### 3 семестр

| № п/п | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |     |     | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                                                                                                                             |
|-------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|-----|-----------|-------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр. | Лаб |           |             |                    |                                                                                                                                                |
| 1     | 1                    | Легкая атлетика      | -                        | 13  | -   | -         | 13          | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на координацию |

|        |       |                                                  |   |    |   |   |    |                     |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------|--------------------------------------------------|---|----|---|---|----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |       |                                                  |   |    |   |   |    |                     | Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)                                                                                                                                                                     |
| 2      | 2     | Профессионально-прикладная физическая подготовка | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 3      | 3     | Волейбол                                         | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 4      | 4     | Баскетбол                                        | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 5      | 5     | Футбол                                           | - | 8  | - | - | 8  | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 6      | 6     | Плавание                                         | - | 8  | - | - | 8  | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности                                                                                                           |
| 7      | 7     | Настольный теннис                                | - | 9  | - | - | 9  | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 8      | Зачет |                                                  | - | -  | - | - | -  | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Сдача текущих и контрольных нормативов                                                                                                                                                                              |
| Итого: |       |                                                  | - | 68 | - | - | 68 | X                   | X                                                                                                                                                                                                                   |

#### 4 семестр

| № п/п | Структура дисциплины |                                                  | Аудиторные занятия, час. |     |     | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                  |
|-------|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|-----|-----|-----------|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Номер раздела        | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр. | Лаб |           |             |                    |                                                                                                                                                                                                                     |
| 1     | 1                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 12  | -   | -         | 12          | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на координацию<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)                   |
| 2     | 2                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 10  | -   | -         | 10          | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |

|        |       |                   |   |    |   |   |    |                    |                                                                                                           |
|--------|-------|-------------------|---|----|---|---|----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3      | 3     | Волейбол          | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                    |
| 4      | 4     | Баскетбол         | - | 10 | - | - | 10 | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                    |
| 5      | 5     | Футбол            | - | 7  | - | - | 7  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                    |
| 6      | 6     | Плавание          | - | 8  | - | - | 8  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности |
| 7      | 7     | Настольный теннис | - | 7  | - | - | 7  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                    |
| 8      | Зачет |                   | - | -  | - | - | -  | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Сдача текущих и контрольных нормативов                                                                    |
| Итого: |       |                   | - | 64 | - | - | 64 | X                  | X                                                                                                         |

#### 5 семестр

| №<br>п/п | Структура дисциплины |                                                  | Аудиторные занятия, час. |     |     | СРС,<br>час. | Всего<br>, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|-----|-----|--------------|-----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Номер<br>раздела     | Наименование<br>раздела                          | Л.                       | Пр. | Лаб |              |                 |                    |                                                                                                                                                                                                                     |
| 1        | 1                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 12  | -   | -            | 12              | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на координацию<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)                   |
| 2        | 2                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 10  | -   | -            | 10              | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 3        | 3                    | Волейбол                                         | -                        | 10  | -   | -            | 10              | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 4        | 4                    | Баскетбол                                        | -                        | 10  | -   | -            | 10              | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 5        | 5                    | Футбол                                           | -                        | 10  | -   | -            | 10              | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |

|        |       |                   |   |    |   |   |    |                     |                                                                                                           |
|--------|-------|-------------------|---|----|---|---|----|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |       |                   |   |    |   |   |    |                     | спорта                                                                                                    |
| 6      | 6     | Плавание          | - | 8  | - | 2 | 10 | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности |
| 7      | 7     | Настольный теннис | - | 8  | - | - | 8  | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                    |
| 8      | Зачет |                   | - | -  | - | - | -  | УК-7.1.<br>УК-.7.2. | Сдача текущих и контрольных нормативов                                                                    |
| Итого: |       |                   | - | 68 | - | 2 | 70 | X                   | X                                                                                                         |

6 семестр

| № п/п | Структура дисциплины |                                                  | Аудиторные занятия, час. |     |     | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК            | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                  |
|-------|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------|-----|-----|-----------|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Номер раздела        | Наименование раздела                             | Л.                       | Пр. | Лаб |           |             |                    |                                                                                                                                                                                                                     |
| 1     | 1                    | Легкая атлетика                                  | -                        | 10  | -   | -         | 10          | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на координацию<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО)                   |
| 2     | 2                    | Профессионально-прикладная физическая подготовка | -                        | 8   | -   | -         | 8           | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Практические занятия (сдача контрольных нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности<br>Участие в спортивно-массовых мероприятиях (ГТО) |
| 3     | 3                    | Волейбол                                         | -                        | 7   | -   | -         | 7           | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 4     | 4                    | Баскетбол                                        | -                        | 7   | -   | -         | 7           | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 5     | 5                    | Футбол                                           | -                        | 6   | -   | 2         | 8           | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 6     | 6                    | Плавание                                         | -                        | 5   | -   | 6         | 11          | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Составление комплекса на скоростно-силовые способности                                                                                                           |
| 7     | 7                    | Настольный теннис                                | -                        | 5   | -   | 2         | 7           | УК-7.1.<br>УК-7.2. | Практические занятия (сдача текущих нормативов)<br>Судейства по избранному виду спорта                                                                                                                              |
| 8     | Зачет                |                                                  | -                        | -   | -   | -         | -           | УК-7.1.            | Сдача текущих и контрольных                                                                                                                                                                                         |

|  |        |   |    |   |    |    |          |            |
|--|--------|---|----|---|----|----|----------|------------|
|  |        |   |    |   |    |    | УК-.7.2. | нормативов |
|  | Итого: | - | 48 | - | 10 | 58 | X        | X          |

- заочная форма обучения (ЗФО): не реализуется.
- очно-заочная форма обучения (ОЗФО): не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

#### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

**Вводная часть.** Основные термины и понятия (физическая культура, физическое воспитание, двигательное умение (навык), физическая подготовка и подготовленность). История развития физической культуры и спорта. Ценности физической культуры и их применение в аспекте развития личности. Физическая культура в системе высшего профессионального образования, основные положения организации физического воспитания в вузе. Олимпийские игры, другие крупные международные состязания – важный фактор мирового сотрудничества.

#### **Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Основные термины и понятия (производственная физкультура, комплексы для работников разных профессий, производственная физкультура в учебное и внеучебное время. Профессиональная физическая подготовка для студентов, обучающихся в (строители, экономисты, проектировщики, менеджеры, дорожники, архитекторы). Личная и социально-экономическая значимость психофизической подготовки человека к трудовой деятельности. Роль и место прикладной физической культуры в системе физического воспитания студентов. Комплексы гигиенической гимнастики для работников разных профессий.

#### **Раздел 3. Волейбол.**

Основные термины и понятия (самостоятельные занятия, комплексы физических упражнений, нормы двигательной активности, особенности женского организма). Основные формы и организация самостоятельных занятий, их планирование. Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

#### **Раздел 4. Баскетбол.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития,

телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

### **Раздел 5. Футбол.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценка состояния здоровья. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, динамики физической подготовленности.

### **Раздел 6. Плавание.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Способы спасения утопающих. Оказание первой помощи на воде.

### **Раздел 7. Настольный теннис.**

Основные термины и понятия (самоконтроль, врачебно-педагогические наблюдения, тестирование, номограмма). Психофизическая рекреация в периоды экзаменационных сессий.

## **5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.**

### **Лекционные занятия**

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

### **Практические занятия**

#### **2 семестр**

Таблица 5.2.1

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем, час.             | Тема практического занятия                              |
|----------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                | Очная форма<br>обучения |                                                         |
| 1        | 1                              | 3                       | Бег на короткие дистанции – скоростное качество         |
| 2        |                                | 3                       | Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество     |
| 3        |                                | 3                       | Отжимания от пола – силовое качество                    |
| 4        |                                | 3                       | Подтягивания – силовое качество                         |
| 5        |                                | 3                       | Челночный бег – скоростно-координационное качество      |
| 6        | 2                              | 4                       | Координация движения рук и точность линейного глазомера |
| 7        |                                | 3                       | Общая выносливость                                      |
| 8        |                                | 3                       | Мышечная сила                                           |
| 9        | 3                              | 5                       | Двигательно-координационная подготовка                  |
| 10       |                                | 5                       | Техника владения мячом                                  |
| 11       | 4                              | 5                       | Техника ведения, ловли и передачи мяча.                 |
| 12       |                                | 5                       | Стойка баскетболиста. Техника передвижений              |
| 13       | 5                              | 4                       | Техника владения мячом, пасы                            |
| 14       |                                | 5                       | Техника передвижения, ведения и остановка мяча.         |
| 15       | 6                              | 4                       | Техническая подготовка                                  |
| 16       |                                | 3                       | Общепфизическая подготовка                              |

|        |   |    |                                  |
|--------|---|----|----------------------------------|
| 17     | 7 | 4  | Основы техники и тактики игры    |
| 18     |   | 3  | Основы методики обучения техники |
| Итого: |   | 68 | X                                |

### 3 семестр

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем, час.             | Тема практического занятия                          |
|----------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                | Очная форма<br>обучения |                                                     |
| 1        | 1                              | 2                       | Бег на короткие дистанции – скоростное качество     |
| 2        |                                | 3                       | Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество |
| 3        |                                | 3                       | Отжимания от пола – силовое качество                |
| 4        |                                | 3                       | Подтягивания – силовое качество                     |
| 5        |                                | 2                       | Челночный бег – скоростно-координационное качество  |
| 6        | 2                              | 3                       | Точность мышечно-суставного чувства                 |
| 7        |                                | 3                       | Общая выносливость                                  |
| 8        |                                | 4                       | Мышечная сила                                       |
| 9        | 3                              | 5                       | Двигательно-координационная подготовка              |
| 10       |                                | 5                       | Обучение стойкам и перемещениям                     |
| 11       | 4                              | 5                       | Техника ведения, ловли и передачи мяча.             |
| 12       |                                | 5                       | Стойка баскетболиста. Техника передвижений          |
| 13       | 5                              | 4                       | Техника владения мячом, пасы                        |
| 14       |                                | 4                       | Техника передвижения, ведения и остановка мяча.     |
| 15       | 6                              | 4                       | Обучение техники плавания кролем на груди           |
| 16       |                                | 4                       | Обучение техники плавания кролем на спине           |
| 17       | 7                              | 4                       | Основная стойка и передвижения                      |
| 18       |                                | 5                       | Основы техники набивание мяча                       |
| Итого:   |                                | 68                      | X                                                   |

### 4 семестр

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем, час.             | Тема практического занятия                          |
|----------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                | Очная форма<br>обучения |                                                     |
| 1        | 1                              | 3                       | Бег на средние дистанции                            |
| 2        |                                | 3                       | Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество |
| 3        |                                | 2                       | Отжимания от пола – силовое качество                |
| 4        |                                | 2                       | Подтягивания – силовое качество                     |
| 5        |                                | 2                       | Челночный бег – скоростно-координационное качество  |
| 6        | 2                              | 3                       | Сила и подвижность нервных процессов                |
| 7        |                                | 4                       | Общая выносливость                                  |
| 8        |                                | 3                       | Мышечная сила                                       |
| 9        | 3                              | 4                       | Двигательно-координационная подготовка              |
| 10       |                                | 6                       | Обучение техники подачи и приема мяча с подачи      |
| 11       | 4                              | 4                       | Техника ведения, ловли и передачи мяча.             |
| 12       |                                | 6                       | Техника овладения мячом. Техника бросков            |
| 13       | 5                              | 4                       | Техника владения мячом, пасы                        |
| 14       |                                | 3                       | Техника передвижения, ведения и остановка мяча.     |
| 15       | 6                              | 4                       | Обучение техники плавания способом «Брасс»          |
| 16       |                                | 4                       | Общеспортивная подготовка                           |
| 17       | 7                              | 4                       | Основная стойка и стойки для удара справа и слева   |

|        |  |    |                                      |
|--------|--|----|--------------------------------------|
| 18     |  | 3  | Основы методики обучения подачи мяча |
| Итого: |  | 64 | X                                    |

### 5 семестр

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем, час.             | Тема практического занятия                                 |
|----------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------|
|          |                                | Очная форма<br>обучения |                                                            |
| 1        | 1                              | 4                       | Бег на длинные дистанции                                   |
| 2        |                                | 4                       | Отжимания от пола – силовое качество                       |
| 3        |                                | 4                       | Подтягивания – силовое качество                            |
| 4        | 2                              | 5                       | Общая выносливость                                         |
| 5        |                                | 5                       | Статическая выносливость мышц                              |
| 6        | 3                              | 5                       | Специальная физическая и двигательльно-координационная под |
| 7        |                                | 5                       | Техника верхней передачи мяча                              |
| 8        | 4                              | 5                       | Техника ведения, ловли и передачи мяча.                    |
| 9        |                                | 5                       | Стойка баскетболиста. Техника передвижений                 |
| 10       | 5                              | 5                       | Техника владения мячом, пасы                               |
| 11       |                                | 5                       | Техника передвижения, ведения и остановка мяча.            |
| 12       | 6                              | 4                       | Обучение техники плавания способом «Баттерфляй»            |
| 13       |                                | 4                       | Общефизическая подготовка                                  |
| 14       | 7                              | 4                       | Основы техники передвижения                                |
| 15       |                                | 4                       | Основы техники хватки ракетки                              |
| Итого:   |                                | 68                      | X                                                          |

### 6 семестр

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем, час.             | Тема практического занятия                          |
|----------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                | Очная форма<br>обучения |                                                     |
| 1        | 1                              | 4                       | Инструкторская и судейская практика                 |
| 2        |                                | 3                       | Прыжок в длину с места – скоростно-силовое качество |
| 5        |                                | 3                       | Челночный бег – скоростно-координационное качество  |
| 6        | 2                              | 4                       | Точность мышечно-суставного чувства                 |
| 7        |                                | 4                       | Общая выносливость                                  |
| 9        | 3                              | 4                       | Двигательно-координационная подготовка              |
| 10       |                                | 3                       | Техника владения мячом                              |
| 11       | 4                              | 3                       | Техника ведения, ловли и передачи мяча.             |
| 12       |                                | 4                       | Инструкторская и судейская практика                 |
| 13       | 5                              | 3                       | Техника владения мячом, пасы                        |
| 14       |                                | 3                       | Техника передвижения, ведения и остановка мяча.     |
|          | 6                              | 5                       | Прикладное плавание                                 |
| 15       | 7                              | 5                       | Организаторские умения                              |
| Итого:   |                                | 48                      | X                                                   |

#### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

| №<br>п/п | Номер<br>раздела<br>дисциплины | Объем, час.             | Тема                                                 | Вид СРС                                         |
|----------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|          |                                | Очная форма<br>обучения |                                                      |                                                 |
| 1        | 5                              | 2                       | Техника вратарей                                     | Изучение теоретического<br>материала по разделу |
| 2        | 6                              | 3                       | Техника стартов и поворотов в плавании               | Комплекс упражнений                             |
| 3        |                                | 3                       | Правила поведения на воде, оказание<br>первой помощи | Изучение теоретического<br>материала по разделу |
| 4        | 7                              | 2                       | Техника стартов и поворотов в плавании               |                                                 |
| 5        |                                | 2                       | Судейства по настольному теннису                     |                                                 |
| Итого:   |                                | 12                      | X                                                    |                                                 |

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: работа в малых группах (практические занятия).

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

## 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

| №<br>п/п                            | Виды мероприятий в рамках текущего контроля            | Количество<br>баллов |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|
| 1 текущая аттестация                |                                                        |                      |
| 1                                   | Практические занятия (сдача текущих нормативов)        | 10                   |
| 2                                   | Практические занятия (сдача контрольных нормативов)    | 5                    |
| 3                                   | Составление комплекса на скоростно-силовые способности | 5                    |
| ИТОГО за первую текущую аттестацию: |                                                        | 0 – 20               |
| 2 текущая аттестация                |                                                        |                      |
| 4                                   | Практические занятия (сдача текущих нормативов)        | 15                   |
| 5                                   | Практические занятия (сдача контрольных нормативов)    | 10                   |
| 6                                   | Составление комплекса на координацию                   | 5                    |
| ИТОГО за вторую текущую аттестацию: |                                                        | 0 – 30               |
| 3 текущая аттестация                |                                                        |                      |
| 8                                   | Практические занятия (сдача текущих нормативов)        | 20                   |
| 9                                   | Практические занятия (сдача контрольных нормативов)    | 10                   |
| 10                                  | Участие в спортивно – массовых мероприятиях (ГТО)      | 10                   |

|                                     |                                     |                |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| 11                                  | Судейства по избранному виду спорта | 10             |
| ИТОГО за третью текущую аттестацию: |                                     | 0 – 50         |
| <b>Всего:</b>                       |                                     | <b>0 – 100</b> |

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Единое окно доступа к ЭБС ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.lib.tyuiu.ru>

2. Web-каталог Библиотечно-издательского комплекса ТИУ [Электронный ресурс]:- URL: <http://www.webirbis.tsogu.ru>

3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- <http://tpfk.infosport.ru>
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>
- [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)

4. Полнотекстовая база данных ТИУ [Электронный ресурс]: URL: <http://www.elib.tyuiu.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Office Professional Plus;
- Windows 7.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

| Наименование                                             | Кол-во | Назначение          |
|----------------------------------------------------------|--------|---------------------|
| <b>I. Перечень оборудования для практических занятий</b> |        |                     |
| <b>Спортивный зал волейбольный №2</b>                    |        |                     |
| Волейбольные мячи                                        | 30     | Для игры в волейбол |
| Сетка волейбольная                                       | 1      |                     |
| Стойки волейбольные                                      | 2      |                     |
| Антенна волейбольная                                     | 1      |                     |
| Вышка судейская                                          | 2      |                     |

|                                                               |    |                                                                |
|---------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------|
| Стенка гимнастическая                                         | 17 | Для выполнения упражнений возле стенки                         |
| Скамья гимнастическая                                         | 4  | Для выполнения упражнений на скамье                            |
| Табло электронное                                             | 1  | Для визуализации счета игры                                    |
| Спортивный зал баскетбольный №1                               |    |                                                                |
| Баскетбольные мячи                                            | 30 | Для игры в баскетбол                                           |
| Ферма баскетбольная                                           | 2  |                                                                |
| Корзина баскетбольная                                         | 4  |                                                                |
| Трибуны                                                       | 4  | Для наблюдения за игрой                                        |
| Табло электронное                                             | 1  | Для визуализации счета игры                                    |
| Плавательный бассейн                                          |    |                                                                |
| Ванна                                                         | 1  | Для проведения учебных занятий                                 |
| Доска для плавания                                            | 25 | Для обучения плаванию, выполнения специальных упражнений.      |
| Раздевалки                                                    | 2  | Для переодевания                                               |
| Санитарные комнаты                                            | 2  | Для приема санитарно-гигиенических процедур до и после занятий |
| Душевые комнаты                                               | 6  |                                                                |
| III. Лицензионное программное обеспечение                     |    |                                                                |
| Microsoft Office Professional Plus; Windows 7.                |    |                                                                |
| IV. Специализированные аудитории, кабинеты, лаборатории и пр. |    |                                                                |
| Санитарные комнаты                                            | 5  | Для приема санитарно-гигиенических процедур после занятий      |
| Душевые комнаты                                               | 4  |                                                                |
| Раздевалки                                                    | 4  | Для переодевания                                               |

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

На практических занятиях обучающиеся изучают методику и выполняют типовые задания. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь спортивную форму и соответствующие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культуре и спорту. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя!

Задания на выполнение типовых расчетов на практических занятиях обучающиеся получают индивидуально. Порядок выполнения типовых заданий изложены в следующих методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие для подготовки к практическим занятиям для студентов инженерно-технических ВУЗов.
2. Методические указания по подготовке к сдаче норм ГТО.
3. Методические указания для подготовки к практическим занятиям по баскетболу.

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Направленность (профиль): Публичная политика и государственное управление

| Код компетенции                                                                                                                                   | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                     | Код и наименование результата обучения по дисциплине                                                                                                         | Критерии оценивания результатов обучения                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                              | 1-2                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                                                     |
| УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать 31. социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности               | Не знает социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности               | Демонстрирует знание социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности                | Демонстрирует достаточные знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности               | Демонстрирует исчерпывающие знания социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности               |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                          | Знать 32. методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Демонстрирует знание методов сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Демонстрирует достаточные знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Демонстрирует исчерпывающие знания методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                          | Уметь У1. использовать творчески средства и методы физического воспитания для                                                                                | Не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для                                                                                | Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для                                                                                                | Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для                                                                                                           | В совершенстве Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                                                                | воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                                                | профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, допуская значительные ошибки                                                                                                         | профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, допуская незначительные ошибки                                                            | воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                                                               |
| Уметь.У2. укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека | Не умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека | Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека, формирования здорового образа и стиля жизни, допуская значительные ошибки | Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека, допуская незначительные ошибки | В совершенстве<br>Умеет укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека |
| Владеть В1. опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием                                                                                     | Не владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием                                                                                     | Недостаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием                                                                                                                                                   | Достаточно владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием                                                                                                          | Владеет опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | Знать 33. принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности                                       | Не знает принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности                                       | Демонстрирует знание принципов здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности                                      | Демонстрирует достаточные знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности                                       | Демонстрирует исчерпывающие знания принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности                                       |
|                                                                                                                                                                                | Знать 34. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | Демонстрирует знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | Демонстрирует достаточные знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | Демонстрирует исчерпывающие знания влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек |
|                                                                                                                                                                                | Уметь У3. организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности                             | Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности                             | Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская значительные ошибки              | Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности, допуская незначительные ошибки                        | В совершенстве умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и готовности к профессиональной деятельности                                           |
|                                                                                                                                                                                | Владеть В2. способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни                      | Не владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни                      | Недостаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни                        | Достаточно владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни                                      | Владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни                                                   |

## KAPTA

**обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой**

**Дисциплина: Общая физическая подготовка**

Код, направление подготовки: 41.03.06 «Публичная политика и социальные науки»

Направленность (профиль): Публичная политика и государственное управление

| №<br>п/п | Название учебного, методического издания, издательство, вид издания, год издания                                                                                                                                                                                                                                                                           | учебно-автор, | Количество экземпляров в БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-) |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1        | <b>Физическая культура</b> [Текст]: Учебник и практикум / А. Б. Муллер. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с.<br><a href="http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7">http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7</a>                                                                              |               | ЭР*                          | 25                                                        | 100                                       | +                                         |
| 2        | <b>Эммерт, Мария Сергеевна.</b><br>Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/457039">https://urait.ru/bcode/457039</a> |               | ЭР*                          | 25                                                        | 100                                       | +                                         |
| 4        | <b>Стриханов, Михаил Николаевич.</b><br>Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с. .                                                                                                                                                                             |               | ЭР*                          | 25                                                        | 100                                       | +                                         |
| 6        | <b><u>Капилевич, Леонид Владимирович.</u></b><br>Биохимия человека [Текст] : Учебное пособие / Л. В. Капилевич. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 151 с. - (Университеты России). - 4 экз.<br><a href="http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2">http://www.biblio-online.ru/book/8D446B5A-89F4-4C7E-93F7-DF56DEF83AE2</a>   |               | ЭР*                          | 25                                                        | 100                                       | +                                         |

Директор БИК

Д. Х. Каюкова

Сотрудник Бюро М. И. Семенов

