Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.11.2026 16:16:02
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного
дипломатического колледжа
_____ Н.И. Платонова
«16» февраля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация выпускника
Дизайнер

на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)"/ – М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта 54.02.01 Дизайн (по отраслям)", утвержденного приказом № 308 от 05.05.2022 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)».

Организация-разработчик:	Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»
Ответственный рецензент:	О.А. Дмитриев, заместитель директора факультета креативных индустрий Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», кандидат филологических наук
	(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Международного дипломатического колледжа «16» февраля 2026 г., протокол №6

Директор Международного
дипломатического колледжа _____/Н.И. Платонова

Согласовано от Библиотеки _____/О. Е. Стёпкина

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общей компетенции по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Обучающийся должен освоить следующие общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.	- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов очная форма**
Объем образовательной программы дисциплины	180
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	180
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов очной формы
1	**2**	**3**
Модуль 1. Теннис		**36**
Тема 1.1. Техника игровых приемов в теннисе	**Практические занятия** Стойки, передвижения, прием и передача мяча сбоку, снизу, передача и прием мяча, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая боковая, нападающий удар. Изучение правил игры в теннис, развитие скоростных качеств. Изучение правил игры в теннис для лиц с ОВЗ.	18
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в теннис, развитие скоростных качеств.	-
Тема 1.2. Совершенствование игры в теннис	**Практические занятия** Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в теннис. Тактика игры в нападении и защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	18
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование технических приемов и подачи. Занятия в спортивных секциях.	-
Модуль 2. Аэробика		**36**
Тема 2.1. Спортивная аэробика	**Практические занятия** Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа, кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, шпагаты. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	18
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комбинаций, состоящих из акробатических элементов. Занятия в спортивных секциях.	-
Тема 2.2. Совершенствование упражнений аэробики	**Практические занятия** Сдача зачетных комбинаций, состоящих из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	18
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка комбинаций, состоящих из акробатических элементов.	-

	Занятия в спортивных секциях.	
Модуль 3. Легкая атлетика		**36**
Тема 3.1. Бег на короткие,	**Практические занятия** Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование (низкий старт, бег по дистанции,	18

средние и длинные дистанции	финиширование). Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств – 4 х 20 м, 2 х 60 м, 100 м. Эстафетный бег – 4 х 100 м, 6 х 50 м. Челночный бег – 3 х 10 м. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Бег на 500 м (девушки), 1000 м (юноши); 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)».	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях.	-
Тема 3.2. Прыжки в длину	**Практические занятия** Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места для лиц с ОВЗ.	18
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка прыжковой техники. Занятия в спортивных секциях.	-
Модуль 4. Гимнастика		**36**
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	**Практические занятия** Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, лазание по канату; элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные – «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь». Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Прыжки опорные – «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь» для лиц с ОВЗ.	18
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с	-

	отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	
Тема 4.2. Совершенствование гимнастических упражнений	**Практические занятия** Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине», подъем переворотом, поднимание ног в висе до касания перекладины, прыжок через козла. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. Подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения «лежа на спине» для лиц с ОВЗ.	18
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Занятия в спортивных секциях.	-
Модуль 5. Спортивные игры		**36**
Тема 5.1.	**Практические занятия**	18
Волейбол	Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол. Тактика игры в нападении и защиты. Командные действия. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам для лиц с ОВЗ.	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию	-

	скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных секциях.	
Тема 5.2. Баскетбол	**Практические занятия** Ловля и подача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты, выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Ловля и подача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты, выполнение штрафных бросков. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам для лиц с ОВЗ.	18
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Занятия в спортивных секциях.	-
Консультации		-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего:		**180**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины производится в учебном кабинете, предназначенном для проведения теоретических и практических занятий.

Оборудование учебного кабинета: посадочные
места по количеству обучающихся; рабочее
место преподавателя;
технические средства обучения: мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки; наглядные
пособия;

Помещение для самостоятельной работы: рабочие места обучающихся; рабочее место преподавателя; технические средства обучения: мультимедийный комплекс (проектор, экран), колонки, ПК преподавателя, ПК обучающихся, программное обеспечение: 1С Предприятие, OnlyOffice (AGPLv3), GIMP (GNU GPL 3), Krita (GNU GPL 3), Inkscape (GNU GPL 3), SciLab (CeCILL), Kaspersky Endpoint Security, Агент администрирования Kaspersky Security Center, Mozilla Firefox (MPL 2), Apache NetBeans IDE (Apache License 2), Notepadqq (GNU GPL 3), VSCodium (MIT), Mono Development IDE (MIT), PyCharm Community Edition (Apache License 2), Android Studio (Apache License 2), Python (Python Software Foundation License), Java (GNU GPL), Node.js (MIT), Git (GNU GPL 2), GitHub Destkop (No Copyright), UnityHub (Unity Companion License), FreeCAD (LGPL-2.0-or-later), Sweet Home 3D (GNU GPL 2+), draw.io (Apache License 2), DBeaver (Apache License 2), PostgreSQL (License (free and open-source)), MariaDB (GNU GPL), PSPP (GNU GPL 3), Wireshark (GNU GPL 2+), Imunes (Creative
Commons Attribution 4.0 International Public License), VirtualBox (GNU GPL 2), Apache (Apache License 2), Консультант+ (Коммерческая лицензия), OBS (GNU GPL); маркерная доска.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная учебная литература

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 450 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18496-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 609 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18616-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/545162

3. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/536838

Дополнительная учебная литература

1. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1905554

2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/542058 3. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО:
учебное пособие для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бородаенко, Л.В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/535174

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/556261

Базы данных и/или Интернет-ресурсы

1. http://minsport.gov.ru/ - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. http://www.teoriya.ru/ru - Теория и практика физической культуры
3. https://spo.1sept.ru/urok/ - Электронный портал «Я иду на урок физкультуры»
4. https://olympic.ru/ - Олимпийский комитет России

Официальные, справочно-библиографические и периодические издания

1. Российская газета - Неделя: общественно-политическая газета / гл. ред. В.А. Фронин; учред. Правительство Российской Федерации. - М.: Российская газета, 2026

2. Среднее профессиональное образование: ежемесячный теоретический и научнометодический журнал / гл. ред. А.А. Скамницкий / ООО «АЛМАКС», Москва, 2026

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены: обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование по темам дисциплины. Практические занятия.
Перечень у ений, осваиваемых в рамках лины исцип		
- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Характеристики демонстрируемых умений: обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Проверка выполнения практических заданий.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине

Темы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Где и когда возник настольный теннис?
2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
3. Как называется международная федерация?
4. Правила игры в настольный теннис.
5. Особенности парной игры в настольный теннис.
6. Адаптивная физическая культура как социальное явление. Ее место и роль в обществе.
7. Как классифицируются спортсмены в паралимпийском настольном теннисе?
8. Какие основные изменения в правилах существуют для игроков в колясках?
9. Что является специфической особенностью спортивной аэробики?
10. Назовите 7 базовых шагов аэробики.
11. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
12. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.
13. Роль спортивной аэробики в укреплении здоровья.
14. Какие движения запрещены в спортивной аэробике?
15. Развитие гимнастики в СССР и современной России.
16. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки (характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятия гимнастикой.
17. На какие основные группы делится легкая атлетика?
18. Как передается эстафетная палочка?
19. Как классифицируются беговые дистанции? 20. Техника прыжка в длину: из каких фаз она состоит?

Темы для самостоятельной работы студентов

1. История Паралимпийских игр.
2. История Специального олимпийского движения.
3. История Всемирных игр глухих (Тихие игры).
4. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору студента.
5. АФК как способ повышения качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и приобщении их к здоровому стилю жизнедеятельности.
6. Классификация видов гимнастики (спортивная, художественная, оздоровительная, прикладная).
7. Влияние гимнастических упражнений на организм человека: мышцы, связки, суставы, осанка.
8. История развития гимнастики в России и в мире.
9. Какие физические качества развиваются при регулярных занятиях гимнастикой?
10. Какое влияние оказывает атлетическая гимнастика на организм человека и формирование осанки».
11. Какое влияние оказывает гиподинамия на организм банковского работника?

12. Что такое ПФК (производственная физическая культура) и её цель?

13. Какие упражнения необходимы для профилактики нарушений зрения (зрительная гимнастика)?

14. Какая форма активного отдыха наиболее эффективна для работников умственного труда?

15. Комплекс упражнений для профилактики «синдрома запястного канала (профболезнь при работе с мышью).

16. Почему настольный теннис считается наиболее подходящим видом спорта для банковских работников?

17. В чем заключается польза настольного тенниса для профилактики близорукости (профессионального недуга при работе за монитором)?

18. Как влияет игра в настольный теннис на опорно-двигательный аппарат офисного работника?

19. Как осуществляется судейство, если мяч во время игры задевает ребро стола?

20. Какое упражнение легкой атлетики наиболее эффективно для компенсации гиподинамии у работников финансовой сферы?

Тестовые задания

Темы для подготовки к промежуточной аттестации	**Темы для подготовки к промежуточной аттестации**
ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА	
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Каким образом регулярные занятия настольным теннисом помогают компенсировать негативное влияние многочасовой сидячей работы на позвоночник и мышцы спины? _____ + Разгрузка позвоночника	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) До скольких очков ведется счет в одной партии по современным международным правилам настольного тенниса? + до 11 очков	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) _____способствует снятию зрительного напряжения, возникающего при длительной работе за монитором. + Тренировка аккомодации	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Какой вид спорта рекомендуется для развития координации и быстроты реакции, а также в качестве средства активного отдыха в профессиональной деятельности? + настольный теннис	ОК 08

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Как техника хвата ракетки при игре в настольном теннисе и активные движения кистью помогают предотвратить развитие туннельного синдрома и других профессиональных заболеваний рук бухгалтера? + Улучшение кровообращения	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) _____спортивного этикета и правил вежливости на беговой дорожке отражает культуру устной коммуникации специалиста в социальной среде. + Соблюдение	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Как избежать травм при растяжке? + Постепенный прогресс	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)	ОК 08

К какому виду спорта относятся упражнения на снарядах (перекладина, брусья), а также опорные прыжки и акробатические элементы? + спортивная гимнастика	
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) _____преимущество настольного тенниса как метода психологической разгрузки после работы с интенсивными числовыми данными и строгой отчетностью. + Эмоциональный сброс	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Как называется система специально подобранных физических упражнений, направленная на общее развитие организма и укрепление здоровья? _____ + гимнастика	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Как тренировка скорости реакции и оперативного принятия решений в игре настольным теннисом влияет на вашу профессиональную внимательность и продуктивность при составлении сложных финансовых документов? _____ + Повышение нейропластичности	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Какой вид спорта называют «азбукой движений» за его роль в формировании правильной осанки и базовых двигательных навыков? _____ + гимнастика	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) _____является основой долголетия в спорте. + Грамотное восстановление	ОК 08
_____ - основа профилактики переутомления. + Режим нагрузок.	ОК 08

(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) К какому виду спорта относятся такие дисциплины, как спринт, марафон, прыжки в длину и толкание ядра, направленные на совершенствование физической подготовленности? _____ + легкая атлетика	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется: _____ + силовой выносливостью	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке: _____ + Синее, жёлтое, чёрное, зелёное, красное.	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Как называется комплекс упражнений в середине рабочего дня? _____ + Физкультурная пауза.	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)	ОК 08

Какой из перечисленных разделов физической культуры наиболее эффективно используется для развития общей выносливости и поддержания здоровья в рамках самостоятельных занятий студента? _____ + легкая атлетика	
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Из какого стартового положения, согласно правилам ВФСК ГТО, выполняется бег на длинные дистанции (1000, 2000, 3000 метров)? _____ + высокий старт	ОК 08
(ВПИСАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ) Что должен регулярно измерять студент для оценки своей выносливости? _____ +Пульс (ЧСС) покоя	ОК 08
ВОПРОСЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА	
Какой вид отдыха наиболее эффективен при умственном утомлении бухгалтера? - пассивный отдых + активный отдых - длительный сон	ОК 08

Какое физическое упражнение лучше всего снимает статическое напряжение мышц спины? + потягивание туловища; - сжимание кистей; - задержка дыхания.	ОК 08
Какая периодичность физкультурных пауз рекомендуется при 8часовом рабочем дне за компьютером? - раз в день; + каждые два часа; - только в обед.	ОК 08
Какой вид спорта традиционно называют «королевой спорта», так как он включает естественные для человека движения (ходьба, бег, прыжки, метания)? - спортивная гимнастика + легкая атлетика - плавание - тяжелая атлетика	ОК 08
Как называется положение атлета непосредственно перед началом бега на короткую дистанцию? - высокий упор; + низкий старт; - спортивная стойка.	ОК 08
Какое испытание в комплексе ГТО является обязательным для развития гибкости? - прыжок в длину; +наклон на гимнастической скамье; - метание спортивного снаряда	ОК 08
Какое физическое качество, необходимое бухгалтеру для работы с мелкими деталями и цифрами, лучше всего развивает настольный теннис? - силовую выносливость;	ОК 08
+ мелкую моторику и координацию «глаз-рука»; - гибкость суставов нижних конечностей; -скоростную выносливость	
Какое требование безопасности является обязательным при выполнении прыжков в длину с разбега на занятиях по легкой атлетике? - прыгать в любой обуви, включая сланцы + перед прыжком убедиться, что в яме с песком нет посторонних предметов и она разрыхлена - выполнять прыжок сразу за предыдущим участником без паузы - приземляться строго на прямые ноги	ОК 08

Почему настольный теннис официально рекомендуется людям, проводящим много времени за монитором? + из-за необходимости постоянно менять фокус зрения, что снимает спазм аккомодации; - из-за возможности играть сидя; - из-за отсутствия физической нагрузки на мышцы плечевого пояса.	ОК 08

Шкала оценивания тестовых заданий

Данный вид контроля, рассчитан на выявление уровня усвоения теоретического и практического материала в рамках изучения дисциплин. Критерии оценивания теста: 1 вопрос = 1 балл.

Оценка «5»	30-27 Баллов
Оценка «4»	26-23 Баллов
Оценка «3»	22-18 Баллов
Оценка «2»	0-17 Баллов

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации при подготовке к теоретическим занятиям

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции.

В ходе теоретических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации и указания на самостоятельную работу.

В ходе теоретических занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Контроль ведения конспекта лекций

1. Конспект лекций обучающегося должен вестись в отдельной тетради с количеством страниц, рекомендованном ведущим лектором. На обороте титульного листа тетрадь с конспектом лекций должна содержать подписи:

- фамилия и инициалы обучающегося;
- номер группы;
- ФИО ведущих учебный предмет преподавателей.

2. В начале каждой лекции обучающийся должен записать тему и перечень рассматриваемых вопросов, а также перечень рекомендуемой литературы (при условии, что они оговариваются лектором).

3. При записи содержания лекции следует применять минимум сокращений, желательно общеупотребимых. Обучающимся может быть разработана своя система сокращений, с выносом ее в конце конспекта для пояснения.

4. Табличный, графический, цифровой материал должен быть точно перенесен в конспект с доски (проектора) без искажений динамики зависимостей и обозначений формул, а также значений результатов расчетов.

5. Тетрадь с конспектом должна содержать полный объем прочитанного материала лекций по их количеству и полноте изложения, включая материал для самостоятельного изучения и конспектирования.

Записи должны быть сделаны аккуратным почерком, разборчиво.

Методические рекомендации при проведении практических занятий

Практические занятия необходимы для закрепления изученного теоретического материала, контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемым учебным предметом, дисциплине или профессиональному модулю.

Перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых задач. Логическая связь теоретических и практических занятий заключается в том, что информация, полученная на теоретических занятиях, в процессе самостоятельной работы на практическом занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется, после чего усваивается.

Методические рекомендации обучающимся для самостоятельной работы

Самостоятельная работа - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций, среди которых особенно выделяются:

- ✓ развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей, обучающихся);
- ✓ ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация);
- ✓ воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста);

- ✓ исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления);
- ✓ информационно-обучающая (учебная деятельность обучающихся на аудиторных занятиях).

Целью самостоятельных занятий является самостоятельное более глубокое изучение обучающимися отдельных вопросов курса с использованием рекомендуемой дополнительной литературы и других информационных источников.

Задачами самостоятельной работы обучающихся являются:

- ✓ систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- ✓ углубление и расширение теоретических знаний;
- ✓ формирование умения использовать справочную литературу;
- ✓ развитие познавательных способностей и активности обучающихся:

творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие формы работы, как:

Индивидуальные занятия (домашние занятия):

- ✓ изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- ✓ изучение рекомендуемых литературных источников;
- ✓ конспектирование источников;
- ✓ выполнение контрольных работ;
- ✓ работа со словарями и справочниками;
- ✓ использование аудио- и видеозаписи;
- ✓ работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- ✓ составление плана и тезисов ответа на лекции;
- ✓ составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- ✓ выполнение тестовых заданий;
- ✓ решение задач;
- ✓ подготовка презентаций;
- ✓ ответы на контрольные вопросы;
- ✓ аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- ✓ написание эссе, тезисов, докладов, рефератов;
- ✓ составление глоссария, кроссворда по темам дисциплины; ✓ работа с компьютерными программами; ✓ подготовка к дифференцированному зачету.

Групповая самостоятельная работа обучающихся:

- ✓ подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, деловые игры);
- ✓ анализ деловых ситуаций (мини-кейсов) и др; ✓ участие в Интернет - конференциях.

Получение консультаций для разъяснений по вопросам изучаемого учебного предмета.

Но наиболее часто при изучении учебного предмета используются следующие виды самостоятельной работы обучающихся:

- ✓ поиск (подбор) литературы (в том числе электронных источников информации) по заданной теме; ✓
- подготовка рефератов; ✓
- подготовка докладов.

Реферат - форма письменной работы. Как правило, реферат является самостоятельным библиографическим исследованием обучающегося, носящим описательно-аналитический характер. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение обучающимся нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата - привитие навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Работа обучающегося над рефератом включает следующие операции:

- ✓ уяснение сути темы (по её названию);
- ✓ выявление литературных источников по данной теме;
- ✓ ознакомление с содержанием источников, направленным на осмысление его внешней и внутренней структуры;
- ✓ работа над выделением главных смысловых компонентов текста (ключевых слов и предложений);
- ✓ отбор наиболее важных сведений из выделенных фрагментов;
- ✓ составление «связок» из отобранного материала в соответствии с логикой изложения фактов;
- ✓ написание реферата.
- ✓ Реферат в структурном отношении должен включать:
- ✓ заголовочную часть (введение);
- ✓ собственно, реферативную часть (изложение основных положений по плану с соответствующими названиями и нумерацией);
- ✓ заключительную часть (выводы);
- ✓ справочную часть (список использованной литературы); ✓ оглавление (содержание).

Текст реферата должен иметь связанное, цельное построение. Содержание реферата должна пронизывать главная идея, которая объединяет все информационные элементы источников, а также приводимые факты. При этом допускается сохранение отдельных структурных элементов оригинала. Однако не допустимо простое переписывание положение литературных источников. Язык должен быть кратким, ясным, доступным.

Оформление реферата должно быть выполнено машинописным способом в соответствии со следующими требованиями: **печатный шрифт** – Times New Roman, кегль (размер) 14; **листы бумаги** – формата А4, все страницы должны быть пронумерованы, с размером полей по 2 см; **междустрочный интервал** – полуторный; **абзац –** с отступом первой строки 1,25 см; **текст –** должен быть **выровнен по ширине** и **структурирован** по главам (разделам, параграфам), сопровождаться ссылками на источники при использовании прямых (в кавычках) цитат и фрагментов опубликованных текстов, т.е. на такое использование источников должно быть явным образом указано в сносках или за текстовом списке литературы в соответствии с требованиями ГОСТа.

Реферат оценивается исходя из следующих критериев:

- ✓ поставлена ли цель в работе;
- ✓ сумел ли обучающийся самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его;
- ✓ каков научный уровень реферата;
- ✓ собран ли достаточный фактический материал;
- ✓ удалось ли раскрыть тему;
- ✓ показана ли связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, со специальностью обучающегося;
- ✓ каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала, в составлении заключения;
- ✓ достигнута ли цель работы.

Тематика рефератов приводится в рамках тем лекционных занятий. Возможно написание реферата по теме, предложенной самим обучающимся (по согласованию с преподавателем). Реферат на занятиях (научно-практических конференциях) может быть представлен в виде доклада.

Реферат должен быть выполнен за один месяц до начала экзаменационной сессии. Обучающиеся, не представившие в установленный срок реферат, либо получившие оценку «неудовлетворительно», к сдаче экзамена не допускаются.

Углубленному изучению материала по отдельным разделам учебного предмета способствует подготовка обучающимися докладов. Доклад - это самостоятельная работа, анализирующая и обобщающая публикации по заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка доклада - достаточно кропотливый труд. Его написанию предшествует изучение широкого круга экономических первоисточников, монографий, статей, обобщение личных наблюдений. Работа над докладом способствует развитию самостоятельного, творческого мышления, учит применять экономические знания на практике при анализе актуальных социальных и правовых проблем. Рекомендуемое время доклада - 10-12 минут.

Непременным условием закрепления теоретических и практических знаний, обучающихся является выполнение ими домашних заданий. Одним из основных видов деятельности обучающегося является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методические рекомендации обучающимся по изучению рекомендованной литературы

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемого учебного предмета. По каждой теме учебного предмета обучающимся предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Обучающимся следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для

самостоятельного выполнения, и разбирать на консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы учебного предмета, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, расположенной по электронному адресу https://e.muiv.ru/local/library/index.php, где они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе в библиотеке, а также воспользоваться читальным залом.

Методические рекомендации по балльно-рейтинговой системе учета и оценки достижений обучающихся

Общие положения

Балльно-рейтинговая система учета и оценки достижений, обучающихся (далее – БРС) в Частном образовательном учреждении высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова» (далее - Университет) предназначена для решения следующих задач:

- стимулирования обучающихся к регулярной учебной и внеучебной деятельности;
- организации непрерывного контроля освоения обучающимися элементов основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования;
- комплексной оценки результативности учебной и внеучебной деятельности обучающихся в течение семестра;
- создания для преподавателей, руководства факультетов и кафедр надежного инструментария для осуществления систематического и регулярного контроля за учебной и внеучебной деятельностью обучающихся.

БРС является обязательной для всех участников образовательного процесса и реализуется в электронной информационно-образовательной среде «Электронный университет» (далее – ЭИОС) для всех форм и технологий обучения.

БРС обеспечивает рейтинговый учет и оценку достижений обучающегося за семестр и включает в себя учебный (далее – Rуд) и внеучебный (далее – Rвр) рейтинги.

Учебный рейтинг обучающихся

Перечень дисциплин к изучению в семестре Вы можете увидеть в Личном кабинете в ЭИОС «Электронный Университет» (далее Личный кабинет). Чтобы попасть в Личный кабинет, Вам нужно перейти по ссылке https://www.iile.ru/ и ввести свой логин и пароль, выданный при поступлении в Университет.

Ваш учебный рейтинг по дисциплине будет формироваться на основе результатов выполнения следующих мероприятий:

- прохождение рубежного контроля (тестирования) по результатам изучения каждого модуля (раздела) дисциплины;
- выполнение рейтинговой работы (домашней творческой работы, расчетноаналитического задания, реферата, контрольной работы, группового проекта) при ее наличии.

Доступ к тестовым заданиям по всем модулям изучаемых дисциплин (рубежному контролю) обеспечивается с начала семестра, однако проходить тестирование необходимо только по окончании изучения каждого модуля (раздела) дисциплины.

Рейтинговая работа должна быть выполнена и передана на проверку преподавателю не позднее, чем за 2 недели до начала экзаменационной сессии через Личный кабинет. Выполнение обучающимся рейтинговой работы допускается не более одного раза в течение установленного календарным учебным графиком периода. Представленная на проверку работа исправлению не подлежит.

При возникновении вопросов по процедуре тестирования, некорректного отображения контента, иных вопросов, связанных с технической поддержкой системы тестирования, обращайтесь в Центр поддержки.

Для прохождения тестирования Вам предоставляются две попытки с ограничением по времени (45 минут). Выполнение тестирования допускается не более 2-ух раз в течение установленного календарным учебным графиком периода. Как итоговый учитывается Ваш лучший результат из двух попыток.

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации осуществляется с любым количеством баллов, набранных в ходе выполнения Рейтинговых мероприятий по учебной дисциплине, в том числе с количеством баллов – 0.

Если по результатам выполнения всех рейтинговых мероприятий (тестирования по всем модулям дисциплины и выполнения рейтинговой работы) Вы набрали средний балл - 75 баллов и более, Вы можете претендовать на оценку «хорошо», «отлично» или «зачтено» по итогам работы в семестре без прохождения промежуточной аттестации (т.е. «автоматом»).

Средний балл рассчитывается как сумма баллов за все элементы рейтингового контроля (тестирование по каждому модулю, выполнение рейтинговой работы) разделенная на количество элементов контроля. При этом оценка определяется в соответствии со шкалой:

75-84 балла – хорошо, 85-100 баллов – отлично, 75-100 – зачтено.

Если средний балл менее 75, или Вы претендуете на более высокую оценку, то Вы сдаете зачет/экзамен по дисциплине на общих основаниях.

Промежуточная аттестация **для обучающихся по очной, очно-заочной и заочной формам обучения** осуществляется в форме устных зачетов и экзаменов.

Промежуточная аттестация **для обучающихся по очной, очно-заочной и заочной формам обучения с применением дистанционных образовательных технологий** в форме проведения письменных и/или выполнения итогового тестирования по дисциплине.

Если студент, обучающийся с применением ЭИОС, претендует на более высокую оценку, чем «автомат», то для открытия итогового тестирования необходимо обратиться в сервис «Центр поддержки».

Для выполнения итогового тестирования предоставляются также две попытки.

Обращаем Ваше внимание на то, что если в течение семестра Вы оформляли отсрочку оплаты обучения, то за две недели до начала зачетно-экзаменационной сессии финансовая задолженность должна быть погашена. В противном случае у Вас не будет возможности получить оценки по дисциплинам «автоматом» или пройти промежуточную аттестацию.

Внеучебный рейтинг обучающихся

Внеучебный рейтинг применяется для активизации обучающихся к участию в творческой, спортивной, общественной и научно-исследовательской деятельности Университета и является составной частью портфолио обучающегося, складывается из баллов, полученных обучающимися за участие в различных внеучебных мероприятиях. Подтверждение суммы баллов за внеучебный рейтинг осуществляется деканами на основе анализа представленных Вами документов (сертификатов, грамот, свидетельств, благодарностей и иных материалов) и заполненного Вами в Личном кабинете портфолио.

Ликвидация академической задолженности

Если в ходе промежуточной аттестации по учебной дисциплине Вы получили неудовлетворительную оценку или не явились на зачет/экзамен (не прошли итоговое тестирование), то у Вас образуется академическая задолженность.

Все набранные ранее в течение семестра по результатам выполнения рейтинговых мероприятий баллы обнуляются.

Ликвидировать академическую задолженность Вы должны в течение года, следующего за семестром образования академической задолженности (но не более двух раз).

Ликвидация академической задолженности проходит в форме выполнения итогового теста. Шкала оценивания при ликвидации академической задолженности:

при форме контроля по дисциплине – **экзамен/ зачет с оценкой: зачет:**	при форме контроля по дисциплине –
«неудовлетворительно» – 49 баллов и менее;	«не зачтено» – 49 баллов и менее;
«удовлетворительно» – от 50 до 65 баллов;	«зачтено» – от 50 до 100 баллов
«хорошо» – от 66 до 84 баллов;	
«отлично» – от 85 до 100 баллов	

Пройти итоговое тестирование Вы можете не более двух раз в течение установленного календарным графиком периода. Учитывается лучший результат, полученный Вами в ходе выполнения итогового тестирования. Для выполнения одного сеанса тестирования устанавливается время – один академический час (45 минут).