Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.11.2026 16:21:12
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e83...

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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Специальность
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
квалификация: Программист

на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура». Специальность 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением /– М.: ИМПЭ им. А. С. Грибоедова.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного приказом №138 от 24.02.2025 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением», с учетом примерной общеобразовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура»

Организация-разработчик:	Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А. С. Грибоедова»
Ответственный рецензент:	Е.В. Михалёва, к. ф.-м. н. исполнительный директор института информационных систем и инженерно-компьютерных технологий
	(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Место предмета в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

2. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- личностных:

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности; ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;

метапредметных: овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,

оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог,

уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых
средств;

б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат
по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности,
практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и
комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях,
проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,
собственных возможностей и предпочтений; давать
оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать
осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях
знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать
соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и
мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние,
видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху,
оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при

осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими
людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей: принимать себя,

понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 🎬 предметных:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты,
выносливости, гибкости и ловкости).

Программа предмета ориентирована на достижение следующих **целей:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельный занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;

-воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного

человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья. При изучении «Физическая культура» как профильной дисциплины решаются **задачи:**

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,

определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен **знать/понимать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового

образа жизни.

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической

подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими

упражнениями различной направленности.

Обучающийся, освоивший учебную дисциплину «Физическая культура» должен выполнять требования к результатам освоению обучающимися основной образовательной программы.

В результате изучения учебного предмета обучающиеся должны освоить коды личностных результатов для реализации программы воспитания:

ЛР1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

3.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем, час очная форма**	**Объем, час заочная форма**
Объем образовательной программы учебного предмета	72	72
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	72	4
в том числе:		
лекции, уроки	-	-
практические занятия	72	4
Самостоятельная работа	-	68
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	-	-

Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем, час очная форма	Объем, час заочная форма
1	2	3	4
Модуль 1. Знания о физической культуре		**36**	**36**
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	**Практические занятия** Правила безопасности при занятии физическими упражнениями разной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием многокомплектного универсального спортивного оборудования.	6	4
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила безопасности при занятии физическими упражнениями разной направленности. Составить алгоритм действий при травмах и обморожениях. Болезни 21 века. Сидячий образ жизни.	-	8

Тема 1.2. Физическое совершенствование	**Практические занятия** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Тема интерактивного занятия: «Беседа о ЗОЖ (интерактивная онлайн доска SBoard)». Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Проведение занятий с использованием рекомендованных для	6	2
	профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по индивидуальному комплексу упражнений. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.	-	6
Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека	**Практические занятия** Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием многокомплектного универсального спортивного оборудования.	8	-

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по совершенствованию индивидуальных психофизических качеств. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.	-	4
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Практические занятия** Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	8	-
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по повышению индивидуальной работоспособности. Психосоматические заболевания.	-	8
Тема 1.5. Физическая культура в профессионально й	**Содержание учебного материала** Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	-	-

деятельности специалиста	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Тема интерактивного занятия: «Беседа о ЗОЖ».		

	Практические занятия Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием многокомплектного универсального спортивного оборудования.	8	-
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата о значении физической культуры в развитии специалиста. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».	-	4
Модуль 2. Легкая атлетика		**36**	**36**
Тема 2.1. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции	**Практические занятия** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, бег по дистанции, финиширование). Развитие скоростных качеств – 4 х 20 м, 2 х 60 м, 100 м. Обучение и совершенствование техники эстафетного бега (передача палочки правой, левой рукой). Эстафетный бег 4 х 100 м, 6 х 50 м. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м. Совершенствование техники (кроссового бега на средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Бег по пересеченной местности в равномерном темпе до 15-20 мин.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта. Бег из различных исходных положений 5х 30 м. Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном темпе в течении 15-20 мин.)	-	6
Тема 2.2. Прыжок в длину	**Практические занятия** Совершенствование техники прыжка в длину с места (отталкивание и приземление на	8	-
	две ноги).		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений: прыжки на правой и левой ноге на месте и с продвижением вперед. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	-	8
Тема 2.3. Гимнастика	**Практические занятия** Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте, в движении. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	8	-
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Прыжки через скакалку 2х100 раз. Приседание2х20 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х10 раз.	-	10
Тема 2.4. Гимнастика с основами акробатики. Релаксационная гимнастика	**Практические занятия** Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Выполнение теста на гибкость.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться). Упражнения на развитие гибкости.	-	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		**-**	**-**
Всего:		**72**	**72**

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал)

набивные мячи, баскетбольные кольца, стойки волейбольные, сетка волейбольная, гимнастические скакалки, обручи, мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, велотренажер, инверсионный тренажер, тренажер «бабочка», беговая дорожка, орбитрек (эллиптические тренажеры), гребной тренажер, тренажер для пресса, универсальный тренажер, тренажер со штангой, наклонная скамья, стойка для штанги, набор гантелей, тренажер для тяги, скамья для пресса, коврики; оборудование: камера видеонаблюдения.

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы:

столы, стулья, 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).

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Основная учебная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст : электронный. -
URL: https://znanium.ru/catalog/product/2176168

2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального
образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. -
URL: https://znanium.ru/catalog/product/2202346

3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. —

Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-
534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611

Дополнительная учебная литература:

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566949

2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565672

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907

5. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566885

Базы данных и/или Интернет-ресурсы

1. https://www.fizkult-ura.ru/–Для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта «Физкульт УРА»
2. https://xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/? Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании
3. http://www.openclass.ru/- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс»

Официальные, справочно - библиографические и периодические издания:

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

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	устный опрос; оценка редакторской работы текста; оценка тестирования; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы: сообщений, рефератов, докладов; оценка тестирования; оценка контрольных работ; оценивание практической работы: демонстрация комплекса ОРУ; сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); сдача нормативов ГТО; выполнение упражнений на дифференцированном зачете
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	устный опрос; оценка тестирования; оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы: - сообщений, рефератов, докладов; оценка тестирования; оценка контрольных работ.

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Темы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
2. Роль и значение физической культуры в развитии общества.
3. Роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения здорового образа жизни.
4. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
5. Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и самоконтроль за их эффективностью.
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности (на примере одной из систем)
7. Что представляет собой здоровый образ жизни студентов? Как он формируется?
8. Выдающиеся достижения отечественных олимпийцев (на примере одного из видов спорта, входящих в олимпийскую программу)
9. История Олимпиад современности.
10. История возникновения и развития физической культуры в мире (в России).
11. Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности. Способы совершенствования базовых упражнений.
12. Легкая атлетика. Виды легкоатлетических упражнений и совершенствование техники их выполнения.
13. Основные виды борьбы. Физические способности, развивающиеся в процессе занятий единоборствами. Приемы самостраховки. Правила техники безопасности.
14. Допустимые нагрузки при самостоятельных занятиях разными физическими упражнениями. Правила проведения самостоятельных занятий.
15. Самомассаж как средство снижения утомления и повышения работоспособности человека.
16. Способы совершенствования координационных способностей.
17. Оздоровительный бег: история и значение, методы и средства тренировки.

18. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: цели и задачи. Способы подготовки к сдаче нормативов комплекса представителями выбранной возрастной группы.

19. Питание и здоровье. Понятие о рациональном, сбалансированном питании.

20. Техника бега на короткие дистанции.

21. Виды единоборств, их место в системе физического воспитания.

22. Развитие спортивной борьбы в СССР.

23. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. В и д ы страховки(характеристика).

24. Характеристика гимнастических упражнений для всех групп мышц.

25. Развитие гимнастики в СССР и современной России.

26. История возникновения волейбола, этапы, тенденции развития и современное состояние спортивной игры в России и за рубежом.

27. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.

28. Методы профилактики травматизма на занятиях спортивными играми.

29. Формат игры в баскетбол (волейбол): площадка для игры, мяч, состав команд, амплуа игроков команды, задачи игры, действия игроков, счет, ошибки, замена игроков, определение победителя.

30. Влияние Атлетической гимнастики на физическое состояние занимающихся.

Темы для подготовки к другим формам контроля (контрольной работе)

1. Какая страна официально считается родиной настольного тенниса, где в конце XIX века игра зародилась как развлечение для высшего общества?

2. Какой материал, изобретенный в США и активно внедренный в игру англичанином Джеймсом Гиббом в 1900 году, совершил революцию в настольном теннисе, заменив тяжелые пробковые и тканевые мячи?

3. С какими двумя бытовыми предметами связано первоначальное звукоподражательное название игры «пинг-понг»?

4. В каком десятилетии XX века была основана Международная федерация настольного тенниса (ITTF) и проведен первый официальный чемпионат мира?

5. В каком году и в каком городе настольный теннис дебютировал в официальной программе летних Олимпийских игр?

6. Какая азиатская страна, начиная со второй половины XX века и по сей день, удерживает безоговорочное лидерство в мировом настольном теннисе, завоевав подавляющее большинство олимпийских золотых медалей?

7. Где должен находиться мяч перед началом выполнения подачи согласно правилам настольного тенниса?

8. Какое количество партий (сетов) необходимо выиграть студенту, чтобы победить в матче, если встреча проводится из 5 партий (до 3 побед)?

9. До какого количества очков ведется классическая партия в настольном теннисе по современным правилам?

10. Через сколько подач происходит переход права подачи от одного игрока к другому?

11. С какой главной целью в Российской Федерации был возрожден физкультурноспортивный комплекс ГТО, и на какую основную задачу среди населения он направлен?

12. Сколько всего возрастных ступеней существует в современной структуре комплекса ГТО (с учетом изменений 2023 года), и к какой конкретно ступени относятся студенты в возрасте 16–17 лет?

13. Какие виды знаков отличия (наградных значков) вручаются участникам, успешно выполнившим установленные нормативы комплекса ГТО на соответствующий уровень? Назовите все три вида.

14. Все тесты ГТО делятся на «обязательные» и «по выбору». Какие два базовых физических качества проверяются обязательными испытаниями для студентов старших ступеней (назовите виды тестов, которые их определяют)?

15. С помощью какого специфического упражнения (теста), выполняемого на гимнастической скамье, проверяется уровень развития гибкости у юношей и девушек?

16. Какое главное условие (документ) является строго обязательным для регистрации и непосредственного допущения студента к сдаче любых нормативов комплекса ГТО в центрах тестирования?

17. На какие четыре основные крупные группы (сектора) делятся все соревновательные дисциплины, входящие в официальную программу легкой атлетики?

18. Почему легкую атлетику в мировой спортивной культуре традиционно называют «королевой спорта»? Опишите главную причину.

19. С какого стартового положения (командного старта) по правилам соревнований обязаны начинать бег спортсмены в спринтерских дисциплинах (от 60 до 400 метров включительно)?

20. Какое судейское решение выносится в современных легкоатлетических соревнованиях (начиная со старших юношей и взрослых), если бегун совершает фальстарт (начало движения до выстрела стартового пистолета)?

21. Эстафетный бег. В пределах какой строго ограниченной зоны (назовите её длину в метрах) бегуны одной команды обязаны передать друг другу эстафетную палочку?

Темы для самостоятельной работы обучающихся

1. История Паралимпийских игр.
2. История Специального олимпийского движения.
3. История Всемирных игр глухих (Тихие игры).
4. История развития вида спорта (паралимпийского). По выбору обучающегося.
5. Биография спортсмена-паралимпийца (по выбору обучающегося).
6. Адаптивное физическое воспитание - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
7. Адаптивный спорт - содержание, цель, задачи и особенности.
8. Адаптивная двигательная рекреация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
9. Адаптивная физическая реабилитация - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.
10. Креативно - телесно- ориентированные практики АФК - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.

11. Экстремальные виды двигательной активности - раскрыть содержание, цель, задачи и особенности.

12. Функции адаптивной физической культуры (по выбору студента раскрыть содержание и особенности 2-х функций: 1-педагогическая, 1 – социальная.

13. Задачи АФК (по выбору студента раскрыть содержание и особенности 2-х задач: 1 -традиционная. 1- специальная). Примеры решения.

14. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением слуха.

15. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением зрения.

16. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением интеллекта.

17. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением ОДА.

18. Особенности и типичные нарушения двигательной сферы лиц с нарушением речи.

19. Физические упражнения. Классификация. Решение специальных задач АФК средствами ФУ.

20. Подвижные игры. Значение. Пример применения.

21. Принципы АФК (по выбору обучающегося 2 принципа): - социальный, - общеметодический. Дать характеристику принципа, раскрыть особенности реализации в АФК.

22. Специально методические принципы. (По выбору обучающегося 1 принцип). Дать характеристику принципа, раскрыть особенности реализации в АФК.

23. Цель и задачи АФВ (характеристика задач на конкретном примере).

24. АС как способ повышения качества жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья и приобщении их к здоровому стилю жизнедеятельности.

Примерные варианты тестовых оценочных заданий (ТОЗ) для контрольного рубежа в рамках текущего контроля

1. **Что такое режим дня?**

А) Выполнение поручений учителя;
Б) Подготовка домашних заданий;
В) Рациональное распределение основных дел в течение всего дня;
Г) Регулярный прием пищи.

2. **Что является основными средствами закаливания?**

А) Физические упражнения;
Б) Солнце, воздух и вода;
В) Выступления в соревнованиях;
Г) Физический труд и работа.

3. **Что такое осанка?**

А) Силуэт человека;
Б) Привычное положение тела, непринужденно стоящего человека;

В) Привычка к определённым позам;
Г) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

4. Поперечный и продольный, это виды:
А) прыжков;
Б) шпагатов;
В) шагов.

5. Комплекс упражнений для растяжки мышц – это:
А) стретчинг;
Б) черлидинг;
В) танец.

6. Какой вес диска для метания у мужчин:
А) 4;
Б) 2;
В) 6.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:
А) спринт;
Б) марафон;
В) кросс.

8. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
А) хват;
Б) упор;
В) группировка;
Г) вис.

9. Передвижение из одного строя в другой называется:
А) переходом;
Б) перестроением;
В) передвижением.

10. Размеры волейбольной площадки:
А) 18х9;
Б) 16х8;
В) 20х15;
Г) 17х9;
Д) 15х8.

11. Размеры линий волейбольной площадки:

А) 3 см;

Б) 5 см;

В) 6 см;

Г) 10 см;

Д) 8 см.

12. К средствам физического воспитания относятся:

А) физические упражнения;

Б) двигательные действия;

В) трудовые действия;

Г) все перечисленное.

13. Игровой, соревновательный методы относятся:

А) к методу спортивного воспитания;

Б) методу физического воспитания;

В) методу психического воспитания;

Г) методу физического развития.

14. Гимнастика, проводимая до основных занятий, называется:

А) вводной;

Б) зарядкой;

В) разминкой;

Г) настройкой.

15. Работоспособность в начале учебного дня бывает:

А) пониженной;

Б) начальной;

В) повышенной;

Г) вводной.

16. До скольки длится счет в волейбольной партии:

А) до 15;

Б) до 25;

В) до 21;

Г) до 11;

Д) до 18.

17. Сколько дается времени для атаки в баскетболе:

А) 35 сек;

Б) 30 сек;

В) 15 сек;

Г) 20 сек;

Д) 24 сек.

18. Какое количество игроков находится на волейбольной площадке во время игры:

А) 7;
Б) 5;
В) 6;
Г) 11;
Д) 8.

19. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

А) 1955;
Б) 1960;
В) 1964

20. когда был включен баскетбол в программу Олимпийских игр?

А) 1908;
Б) 1936;
В) 1952.

21. Поперечный и продольный, это виды:

А) прыжков;
Б) шпагатов;
В) шагов.

Комплекс упражнений для растяжки мышц – это:

А) стретчинг;
Б) черлидинг;
В) танец.

23. Что такое стретчинг:

А) растягивание;
Б) сила;
В) координация.

24. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике:

А) так джамп (с поворотом и обычный); аэрджек, «кошка»; тур; страдлл (ноги вмести, ноги врозь); казак (с поворотом и обычный); прыжок в шпагате (с места и с разбегу); Б) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка; В) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

25. Какие упражнения наиболее эффективны для снижения избыточной массы тела?

А) метание мяча;

Б) быстрая продолжительная ходьба;

В) стрельба из лука; Г) стойка на руках.

26. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа:

А) фитнес-аэробика;

Б) аква-аэробика;

В) степ-аэробика.

27. Какие упражнения относятся к стретчингу:

А) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок»,

Б) «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

В) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

Г) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

28. Какой прыжок не используется в аэробике:

А) «так джамп»;

Б) «страдлл»;

В) «выше неба»;

Г) «выше старта».

29. Отжимание со шпагатом – это:

А) венсон;

Б) панкейк;

В) геликоптер;

Г) квадрокоптер.

30. Когда Олимпийские игры проводились в нашей стране?

А) в 1984 и 2018 гг.;

Б) в 1980 и 2014 гг.;

В) в 1964 и 1980 гг.;

Г) в нашей стране Олимпийские игры не проводились.

Таблица с правильными ответами

Номер	Ответ	Номер	Ответ	Номер	Ответ
1	В	11	Б	21	Б
2	Б	12	А	22	А
3	Б	13	Б	23	А
4	А	14	В	24	А
5	Б	15	А	25	Б
6	А	16	Б	26	В
7	А	17	Д	27	А
8	Г	18	В	28	В
9	Б	19	А	29	А
10	А	20	Б	30	Б

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»	23-30 Баллов
Оценка «4»	20-22 Баллов
Оценка «3»	18-19 Баллов
Оценка «2»	0-17 Баллов

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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://www.iprbookshop.ru/, 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 им. 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://impe.lms.mirapolis.ru/mira/, 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 форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий** осуществляется в форме проведения и/или устных зачетов и выполнения итогового тестирования по дисциплине.	Промежуточная аттестация **для обучающихся с применением заочной формам обучения дистанционных** осуществляется в форме письменных экзаменов.

Если 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:**

- «неудовлетворительно» – 49 баллов и «не зачтено» – 49 баллов и менее; менее;
- «зачтено» – от 50 до 100 баллов
- «удовлетворительно» – от 50 до 65 баллов;
- «хорошо» – от 66 до 84 баллов;
- «отлично» – от 85 до 100 баллов

при форме контроля по дисциплине –

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).