

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.12.2025 18:38:01
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e87e0e1c5b023e089c19a1eb143981447d



Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ ЛИНГВИСТИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета лингвистики
_____ / Д.В. Парамонова /
«25» сентября 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки
43.03.02 Туризм
(уровень бакалавриат)

Направление/профиль:
«Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

Форма обучения: очная

Москва

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2017 г. N 516 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм» (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020 и Профессиональным стандартом «Экскурсовод (гид)».

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры лингвистики и переводоведения протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Разработчики:

к.ф.н., Парамонова Д.В.

Ответственный рецензент:

Научный консультант Института гуманитарного
образования и тестирования, доктор филологических
наук, профессор Жаткин Дмитрий Николаевич
(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Заведующий кафедрой _____ / к.филол.н., Д.В. Парамонова /

Согласовано от Библиотеки _____ /О.Е. Стёпкина/

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2017 г. N 516, зарегистрированный Минюстом России 29 июня 2017 г. регистрационный № 47223 (с изменениями и дополнениями).

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Б1.О.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина изучается для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах; форма контроля – зачет в период зачетно-экзаменационной сессии 1, 2, 3, 4 семестров.

Дисциплина изучается для очно-заочной формы обучения на 1 курсе, в 1 и 2 семестрах; форма контроля – зачет в период зачетно-экзаменационной сессии 1 и 2 семестров.

Дисциплина изучается для заочной формы обучения на 1 курсе, в 1 семестре; форма контроля – зачет в период зимней зачетно-экзаменационной сессии.

Цель освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» – формировании здоровьесберегающего самосознания личности, ориентированного на физически активный образ жизни, умение использовать разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, а также поддержания социальной активности и высокой работоспособности в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и описание компетенции	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни; <i>Умеет:</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <i>Владеет:</i> навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<i>Знает:</i> здоровьесберегающие приемы и средства физической культуры. <i>Умеет:</i> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <i>Владеет:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	Семестр	Семестр	Семестр
		1	2	3	4
Контактная работа* всего, в том числе:	144	36	36	36	36
Лекции	-	-	-	-	-
Практические занятия	144	36	36	36	36
Семинарские занятия	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа*	184	44	44	44	52
Промежуточная аттестация - зачет:	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость	328	80	80	80	88

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) для очной формы обучения

№п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум. Лабораторные занятия	Практические занятия /семинары				
1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	1	8				8			Эссе с презентацией
2	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый	1	6			3	3			Демонстрация практических умений

	бег)									
3	Прыжки в длину с места, с разбега	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
4	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
5	Эстафетный и челночный бег	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
6	Техника игры в баскетбол	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
7	Тактика игры в волейбол	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
8	Техника игры в футбол	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
9	Строевые приемы (построение, передвижение)	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
10	Упражнение на гимнастических снарядах	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
11	Акробатические упражнения	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
12	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
13	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	1	6			3	3			Демонстрация практических умений
	Зачет	1	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 1 семестр:		80			36	44			Зачет
14	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	2	8			4	4			Демонстрация практических умений
15	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая	2	6			3	3			Демонстрация практических умений

	гимнастика для юношей									
16	Акробатические упражнения	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
17	Упражнение на гимнастических снарядах	2	8			4	4			Демонстрация практических умений
18	Тактика игры в волейбол	2	6			3	3			Демонстрация практических умений
19	Техника игры в баскетбол	2	6			3	3			Демонстрация практических умений
20	Техника игры в футбол	2	6			3	3			Демонстрация практических умений
21	Строевые приемы (построение, передвижение)	2	6			2	4			Демонстрация практических умений
22	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	2	6			2	4			Демонстрация практических умений
23	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
24	Прыжки в длину с места, с разбега	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
25	Эстафетный и челночный бег	2	5			2	3			Демонстрация практических умений
26	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство)	2	8			4	4			Демонстрация практических умений
	Зачет	2	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 2 семестр:		80			36	44			Зачет

27	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	3	8				8			Эссе с презентацией
28	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
29	Прыжки в длину с места, с разбега	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
30	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
31	Эстафетный и челночный бег	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
32	Техника игры в баскетбол	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
33	Тактика игры в волейбол	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
34	Техника игры в футбол	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
35	Строевые приемы (построение, передвижение)	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
36	Упражнение на гимнастических снарядах	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
37	Акробатические упражнения	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
38	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
39	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	3	6			3	3			Демонстрация практических умений
	Зачет	3	+							Демонстрация практических

										умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 3 семестр:		80			36	44			Зачет
40	Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	4	8			4	4			Демонстрация практических умений
41	Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	4	7			3	4			Демонстрация практических умений
42	Акробатические упражнения	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
43	Упражнение на гимнастических снарядах	4	8			4	4			Демонстрация практических умений
44	Тактика игры в волейбол	4	7			3	4			Демонстрация практических умений
45	Техника игры в баскетбол	4	7			3	4			Демонстрация практических умений
46	Техника игры в футбол	4	7			3	4			Демонстрация практических умений
47	Строевые приемы (построение, передвижение)	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
48	Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
49	Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
50	Прыжки в длину с места, с разбега	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
51	Эстафетный и челночный бег	4	6			2	4			Демонстрация практических умений
52	Жизненно необходимые умения и навыки	4	8			4	4			Демонстрация

	(игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство)									практических умений
	Зачет	4	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	Итого за 4 семестр:		88			36	52			Зачет
	ИТОГО:		328			144	184			

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие корректное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Личная и социально-экономическая необходимость профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

Тема: Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег).

Разминка.

Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.

Тренировочные упражнения.

Основные упражнения.

Подведение итогов.

Тема: Прыжки в длину с места, с разбега.

Разминка.

Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.

Тренировочные упражнения.

Основные упражнения.

Подведение итогов.

Тема: Метание гранаты, мяча на дальность и в цель.

Разминка.

Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.

Тренировочные упражнения.

Основные упражнения.

Подведение итогов.

Тема: Эстафетный и челночный бег.

Разминка.

Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.

Тренировочные упражнения.

Основные упражнения.
Подведение итогов.

Тема: Техника игры в баскетбол.

Разминка.
Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.
Тренировочные упражнения.
Основные упражнения.
Подведение итогов.

Тема: Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи).

Разминка.
Объяснение цели, задач, алгоритма действий, ожидаемых результатов занятия.
Тренировочные упражнения.
Основные упражнения.
Подведение итогов.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения избранному виду спорта или системе физических упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Общая физическая подготовка» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 рабочей программы дисциплины. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. Рекомендуется составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1, УК-7.2

2	Доклад-презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «2» - докладчик не раскрыл тему	УК-7.1, УК-7.2
3	Коллоквиум	Беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1, УК-7.2
4	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов	«отлично» - процент правильных ответов $\geq 80\%$; «хорошо» - процент правильных ответов $\geq 65\%$; «удовлетворительно» - процент правильных ответов $\geq 50\%$; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов $< 50\%$.	УК-7.1, УК-7.2

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	Зачет УК-7.1, УК-7.2	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, основную и дополнительную учебную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах (тестах) зачета. Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.	1)«зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; 2)«не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины.
2.	Тестировани е УК-7.1, УК-7.2	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	« отлично » - процент правильных ответов = > 90%; « хорошо » - процент правильных ответов = > 70%; « удовлетворительно » - процент правильных ответов = > 50%; « неудовлетворительно » - процент правильных ответов < 50%.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами Московского университета имени А.С. Грибоедова и является обязательной.

Текущая аттестация проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами Московского университета имени А.С. Грибоедова и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде **зачета** в период зачётно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1. Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

Алёшин В.В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б. — Москва: Научный консультант, 2024. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140457.html>

Корнеев, П. А. Общая физическая подготовка для студентов в технических вузах: методическое пособие / П. А. Корнеев, А. Н. Сафонов, Ю. В. Филиппова. — Москва: Научный консультант,

2022. — 40 с. — ISBN 978-5-907477-42-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146683.html>

Организация и методика проведения занятий по общей физической подготовке в фитнес-зале с использованием практических заданий: учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура» / И. А. Васильева, В. Ю. Крылатых, А. О. Миронов [и др.]; под редакцией О. Е. Понимасова, А. О. Миронова. — Москва: Дело, 2023. — 130 с. — ISBN 978-5-85006-495-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139797.html>

Практикум по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в процессе самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / Е. А. Носова, О. А. Логинов, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 54 с. — ISBN 978-5-7937-1839-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118410.html>

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В.Я. Кикоть [и др.]. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. — 456 с. — ISBN 978-5-238-03366-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123374.html>

б) дополнительная учебная литература:

Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. — 250 с. — ISBN 978-5-222-16306-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/58968.html>

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78446.html>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития

	познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Коллоквиум	Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:

	• выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; • развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей; • расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; • развитие навыков обобщения различных литературных источников; • предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление: • качестве лекционного материала; • сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; • сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; • об уровне самостоятельной работы учащихся; • об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; • степени эрудированности учащихся; • степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление: • об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; • недостатках самостоятельной проработки материала; • своем умении излагать материал; • своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие.
Подготовка к зачёту	При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачёта – это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка включает в себя три этапа: • самостоятельная работа в течение семестра; • непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; • подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачёта. Для успешной сдачи зачёта обучающиеся должны принимать во внимание, что: • все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в

	результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, успешной сдаче зачёта; • готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.
--	---

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующих помещений:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Оснащение: Волейбольная сетка – 1 шт. Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт. Скамейка – 4 шт. Скамейка гимнастическая универсальная – 1 шт. Мат гимнастический – 4 шт. Стенка гимнастическая – 1 шт. Комплект гирь – 1 шт. Стол – 2 шт. Стулья – 4 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт. Стойка для дартса – 1 шт. Мишень для дартса – 3 шт. Ковер гимнастический – 2 шт. Стол теннисный любительский – 1 шт. Тренажер беговая дорожка (электрическая) – 2 шт. Тренажер эллипсоид магнитный – 3 шт. Велотренажер магнитный – 1 шт. Тренажер для вертикального жима – 1 шт. Скамья для пресса – 1 шт. Тренажер для мышц спины – 1 шт. Комплект гантелей обрезиненных – 2 шт. Штанга разборная – 1 шт. Скамейка для жима штанги – 1 шт. Мяч баскетбольный – 2 шт. Мяч мини-футбольный – 2 шт. Мяч волейбольный – 2 шт. Скакалки – 12 шт.
---	---

Помещение для самостоятельной работы	Комплект специальной учебной мебели. Мультимедийное оборудование: видеопроектор, экран, компьютер с возможностью подключения к сети "Интернет" и ЭИОС
--------------------------------------	--

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы бакалавриата

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Комплект лицензионного программного обеспечения

Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, от 27.06.2024 г., срок действия с 01.07.2024 по 01.07.2026 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «IC: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 07.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -

3079/2025 от 28.01.2025 г. (срок действия до 03.02.2026 г.)

Программное обеспечение отечественного производства:

Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 07.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO - 3079/2025 от 28.01.2025 г. (срок действия до 03.02.2026 г.)

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в Московском университете имени А.С. Грибоедова. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

12.Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «25» сентября 2025 г. протокол № 1

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			