

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Панагин Андрей Александрович  
Должность: Ректор  
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)  
Дата подписания: 27.06.2025 11:40:27  
Уникальный программный ключ:  
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый проректор ОАНО ВО МПСУ  
\_\_\_\_\_  
Замолоцких Е.Г.  
«05» июня 2025 г.

**Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Общая физическая подготовка**

**Направление подготовки**  
42.03.02 Журналистика

**Направленность (профиль)**  
Теле- и интернет-журналистика

**Квалификация (степень)**  
бакалавр

**Форма обучения**  
очная

Составители программы:

Хусаинов В.Х., доцент кафедры гуманитарных и  
естественнонаучных дисциплин

Москва  
2025

## **Лист согласований**

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» направления подготовки 42.03.02 Журналистика, профиль Теле- и интернет-журналистика разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 524 (редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 и 08.02.2021), согласована и рекомендована к утверждению.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

протокол № 9 от «29» апреля 2025 г.

Зав. каф. Социально-гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин

\_\_\_\_\_ Л.Н. Бедретдинова

Согласовано:

Директор Института логопедии, дефектологии и культуры речи

М.В. Воробьева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	4
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 .....	5
3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) .....	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	5
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам .....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	20
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	21
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	23
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 .....	23
10.1 Лицензионное программное обеспечение: .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
10.2. Электронно-библиотечные системы: .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
10.3. Современные профессиональные баз данных:.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
10.4. Информационные справочные системы: .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	25
12. Лист регистрации изменений .....	27

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направления подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 524 (редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 и 08.02.2021).

### **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 Дисциплины (модули), модуль Б1.О.ДЭ.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебных планов направления подготовки 42.03.02 Журналистика, профиль Теле- и интернет-журналистика, уровень бакалавриата и является дисциплиной по выбору.

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.

**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.

### **Основные задачи дисциплины:**

1. Актуализация представлений о нормах здорового образа жизни как здоровье сберегающей основе для полноценной социальной жизни и профессиональной деятельности.
2. Актуализация знаний о средствах физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.
3. Формирование практических умений выбирать и практически использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, поддержания социальной активности и высокой работоспособности в процессе профессиональной деятельности.

### **Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

**УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 524 (редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 и 08.02.2021).

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Код и наименование индикатора достижения УК	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и

			развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Практические занятия. <u>Самостоятельная работа</u>

**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)**

Объём дисциплины	Всего часов
	очная форма
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	144
Аудиторная работа (всего):	144
в том числе:	
Лекции	
Практические занятия	144
Лабораторные работы	—
Консультация	—
Внеаудиторная работа (всего):	184
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	184
Контроль	—
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет, 1, 2, 3, 4 семестры

**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	
				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 бег)	1	6			3	3		Демонстрация практических умений
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
	<b>Зачет</b>	1	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	<b>Итого за 1 семестр:</b>		80			36	44			<b>Зачет</b>
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 гимнастика для юношей	2	6			3	3			Демонстрация практических умений
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	2	6			2	4			Демонстрация

	на дальность и в цель								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
	<b>Зачет</b>	2	+						Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	<b>Итого за 2 семестр:</b>		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
	<b>Зачет</b>	3	+						Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	<b>Итого за 3 семестр:</b>		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 (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство)	4	8			4	4			Демонстрация практических умений
	Зачет	4	+							Демонстрация практических умений Собеседование по вопросам к зачету
	<b>Итого за 4 семестр:</b>		88			36	52			Зачет
	<b>ИТОГО:</b>		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 – приступать 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.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Значение физической культуры в профессиональной деятельности студентов	Особенности профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Гигиена самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль за	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка эссе, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Эссе с презентацией

	<p>ходом и эффективностью самостоятельных занятий – самостоятельное измерение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• артериального давления,</li> <li>• частоты сердечных сокращений,</li> <li>• функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.</li> </ul> <p>Самоконтроль уровня развития физических качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выносливости,</li> <li>• силы,</li> <li>• быстроты,</li> <li>• гибкости, ловкости.</li> </ul>			
Бег на короткой, средней и длинной дистанции (кроссовый бег)	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Прыжки в длину с места, с разбега	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений

	<p>требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>			
Метание гранаты, мяча на дальность и в цель	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Эстафетный и челночный бег	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений

	健康发展，包括适合该类型的体育活动的规范、风险因素以及急救知识。			
篮球技术	对准备和执行适合该类型的体育活动的规范、风险因素以及急救知识的要求。 规范性要求、练习方法、适合该类型的体育活动的风险因素、急救知识。	图书馆工作，包括EBSCO等。	与主题相关的文献，以及互联网资源。	演示实践技能
排球战术	对准备和执行适合该类型的体育活动的规范、风险因素以及急救知识的要求。 规范性要求、练习方法、适合该类型的体育活动的风险因素、急救知识。	图书馆工作，包括EBSCO等。	与主题相关的文献，以及互联网资源。	演示实践技能
足球技术	对准备和执行适合该类型的体育活动的规范、风险因素以及急救知识的要求。	图书馆工作	与主题相关的文献	演示

	<p>подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	библиотеке, включая ЭБС.	теме, работа с интернет-источниками	практических умений
Строевые приемы (построение, передвижение)	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Упражнение гимнастических снарядах на	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений

	<p>соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>			
Акробатические упражнения	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры.</p> <p>Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Художественная гимнастика для девушек, атлетическая гимнастика для юношей	<p>Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры.</p> <p>Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы.</p> <p>Факторы риска здоровью при проведении соответствующего</p>	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений

	типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.			
Жизненно необходимые умения и навыки (игровые виды, плавание, гимнастика, единоборство, лыжи)	Требования к подготовке и проведению занятий соответствующего типа физической культуры. Нормативные требования показателей упражнений соответствующего типа физической культуры для избранной возрастной группы. Факторы риска здоровью при проведении соответствующего типа занятий физической культуры. Алгоритмы оказания доврачебной помощи пострадавшим.	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Демонстрация практических умений
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка по избранному виду спорта или системе физических упражнений*. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса данного вида спорта (системы физических упражнений). Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка эссе, доклада с презентацией.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Эссе с презентацией

<p>избранном виде спорта в условиях вуза.</p> <p>Характеристик общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности).</p> <p>Виды контроля эффективности тренировочных занятий в избранном виде спорта (системы физических упражнений).</p> <p>(*по выбору студента).</p>			
---	--	--	--

## **6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

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 оценивании 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 «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине 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 (см. п. 5).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им 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 (поуважительной или неуважительной причине) на занятии.

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 обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения: для очной формы обучения на 1 и 2 курсах, в 1, 2, 3, 4 семестрах, форма контроля – зачет.

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

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на экзамене оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

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

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

### **а) основная учебная литература:**

1. Буров А.Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / Буров А.Э., Ерохина О.А.. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений: учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС ACB, 2022. — 121 с. — ISBN 978-5-528-00504-1. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131152.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Сидоров Д.Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов: учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС ACB, 2023. — 43 с. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131158.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Сидоров Д.Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде: учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г., Овчинников С.А., Щукин В.М. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. — 36 с. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/131174.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **6) дополнительная учебная литература:**

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: учебник для бакалавров / Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. — Саратов: Вузовское образование, 2023. — 846 с. — ISBN 978-5-4487-0913-5. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/124165.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>.
2. Клендар В.А. Влияние динамики основных показателей развития физической культуры и спорта и макроэкономических показателей в субъектах Российской Федерации на увеличение доли учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом: Сопоставительный анализ (2008–2013 гг.) / Клендар В.А., Гаркавенко В.А., Королёв В.А.. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-907225-58-9. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101288.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Основы физической реабилитации: учебник / И.Г. Таламова [и др.]. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 355 с. — ISBN 978-5-4497-2193-8. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130527.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Саввина Н.П. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Саввина Н.П., Кострикин Л.В., Волокитин А.В. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2023. — 49 с. — ISBN 978-5-00175-214-1. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130968.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## **8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Методические указания по организации деятельности студента</b>
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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 удается 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. Сдача нормативов по видам занятий физической культуры.

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	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>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, которое включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценивания. 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.</p> <p>Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соотнесение содержания контроля с целями обучения;</li> <li>– объективность контроля;</li> <li>– валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому,</li> </ul>

	<p>что предполагается проверить);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференциацию контрольно-измерительных материалов.</li> </ul> <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;</li> <li>– организация самопроверки,</li> <li>– взаимопроверка выполненного задания в группе;</li> <li>– обсуждение результатов выполненной работы на занятии;</li> <li>– проведение письменного опроса;</li> <li>– проведение устного опроса;</li> <li>– организация и проведение индивидуального собеседования;</li> <li>– организация и проведение собеседования с группой;</li> <li>– защита отчетов о проделанной работе.</li> </ul>
Опрос	<p>Опрос – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.</p> <p>Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающихся, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой)	<p>При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине – это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– аудиторная и самостоятельная работа в течение семестра;</li> <li>– сдача нормативов по видам занятий физической культуры;</li> <li>– непосредственная подготовка в дни, предшествующие аттестации по темам учебной дисциплины;</li> <li>– подготовка по вопросам к итоговой аттестации по учебной дисциплине.</li> </ul> <p>Для успешной к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• все основные вопросы, указанные в рабочей программе дисциплины, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить;</li> <li>• указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения учебной дисциплины должны быть продемонстрированы студентом;</li> <li>• семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокому баллу при итоговой аттестации по учебной дисциплине;</li> <li>• начинать подготовку к итоговой аттестации по учебной дисциплине необходимо с первого занятия.</li> </ul>

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Общая физическая

подготовка» необходимо использование следующих помещений:

<p><b>Спортивный зал</b></p> <p>Оснащение:</p> <p>Волейбольная сетка – 1 шт.</p> <p>Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт.</p> <p>Скамейка – 4 шт.</p> <p>Скамейка гимнастическая универсальная – 1 шт.</p> <p>Мат гимнастический – 4 шт.</p> <p>Стенка гимнастическая – 1 шт.</p> <p>Комплект гирь – 1 шт.</p> <p>Стол – 2 шт.</p> <p>Стулья – 4 шт.</p> <p>Ворота для мини-футбола – 2 шт.</p> <p>Стойка для дартса – 1 шт.</p> <p>Мишень для дартса – 3 шт.</p> <p>Ковер гимнастический – 2 шт.</p> <p>Стол теннисный любительский – 1 шт.</p> <p>Тренажер беговая дорожка (электрическая) – 2 шт.</p> <p>Тренажер эллипсоид магнитный – 3 шт.</p> <p>Велотренажер магнитный – 1 шт.</p> <p>Тренажер для вертикального жима – 1 шт.</p> <p>Скамья для пресса – 1 шт.</p> <p>Тренажер для мышц спины – 1 шт.</p> <p>Комплект гантелей обрезиненных – 2 шт.</p> <p>Штанга разборная – 1 шт.</p> <p>Скамейка для жима штанги – 1 шт.</p> <p>Мяч баскетбольный – 2 шт.</p> <p>Мяч мини-футбольный – 2 шт.</p> <p>Мяч волейбольный – 2 шт.</p> <p>Скалки – 12 шт.</p>	<p>115191, г. Москва, 4-й Рошинский проезд, д. 9А, 1- ый этаж, 291.2 м<sup>2</sup>, помещение №10</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернету и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория 308Э)</p> <p>Оснащение:</p> <p>Стол ученический – 5 шт.</p> <p>Стул ученический – 5 шт.</p> <p>Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 2 шт.</p> <p>Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 4 шт.</p> <p>Многофункциональное устройство/принтер – 1 шт.</p>	<p>115191, г. Москва, 4-й Рошинский проезд, д. 9А, 3- ий этаж, учебный кабинет № 308Э, 13.2 м<sup>2</sup>, помещение №656</p>

**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.

***Интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы***

**Электронная информационно-образовательная среда Университета:**

- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)) (Договор № 9599/22 П на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPR BOOKS от 20.09.2022г. срок действия: до 09.10.2025г.)
- Образовательная платформа ЮРАЙТ (<https://biblioonline.ru/catalog/legendary> и <https://urait.ru/catalog/legendary>) (Лицензионный договор № б/н с ООО «Электронное издательство Юрайт» от 19.01.2024г. срок действия: бессрочно)
- eLIBRARY.RU:<http://elibrary.ru/> (Лицензионный договор № 350-12/21 от 16.12.21г. срок действия: бессрочно)
- «КонсультантПлюс» (Договор об информационной поддержке от 14.07.2023г. срок действия: бессрочно)

***Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:***

- 1.Информационно-правовая система «КонсультантПлюс» [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) -договор б/н от 14.07.2023 г.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации: <http://pravo.gov.ru>
- 3.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: <http://fgosvo.ru>
- 4.Научная электронная библиотека: <http://www.elibrary.ru/>
- 5.Национальная электронная библиотека: <http://www.rusneb.ru/>
- 6.Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки: <http://www.rsl.ru>
- 7.<http://webofscience.com> - Web of Science Core Collection — полематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных
8. [www.garant.ru](http://www.garant.ru) Информационно-правовая система Гарант

***Информационно-библиотечное обеспечение:***

Цифровая библиотека "Дигитека"  
«Элементы большой науки»  
Большой Энциклопедический Словарь  
Википедия  
Мегаэнциклопедия Кирилл и Мефодий  
Рубрикон  
Словари и энциклопедии на Академике  
Российская национальная библиотека (РНБ)  
Единый электронный каталог Российской государственной библиотеки (РГБ)  
Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ)  
Государственная публичная историческая библиотека  
Институт научной информации по общественным наукам РАН (ИНИОН)  
Культура письменной речи  
СЛОВАРИ.РУ  
PSYLIV: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие"  
Мир психологии  
ПСИ-ФАКТОР  
"ФизкультУРА"

## **Комплект лицензионного программного обеспечения**

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1.Операционная система Microsoft Windows EDU E3 ALNG SubsVL MVL PerUsr- (по договору).
- 2.Офисный пакет Microsoft Office 365 ProPlusEduShrdSvr ALNG SubsVL MVL
- 3.PerUsrSTUUseBnftStudent EES (по договору).
- 4.Браузер GoogleChrome (free) – свободно распространяемый программный продукт.
- 5.AdobeReader (free) - пакет программ, предназначенный для просмотра электронных публикаций в формате PDF, свободно распространяемый программный продукт.
- 6.Архиватор 7Zip (free) - свободно распространяемый программный продукт.

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

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

В целях обеспечения обучающихся 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 ОАНО ВО МПСУ. 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 One Loupe; речевой синтезатор «Голос».

## **12. Лист регистрации изменений**

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

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения