

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.12.2025 09:51:44

Уникальный программный ключ

637517d24e103c3db032b1f0e814007e8891001e1e313747



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

**ФАКУЛЬТЕТ ЖУРНАЛИСТИКИ**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Декан факультета журналистики

\_\_\_\_\_/Ю.В. Шуйская/

«18» сентября 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины:**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

**Специальность:**

55.05.01 Режиссура кино и телевидения

**Специализация:**

«Режиссура Интернет-программ»

**Квалификация (степень):**

Режиссёр Интернет-программ

**Форма обучения:**

очная

**Москва**

**Рабочая программа** учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Направление подготовки / специальность 55.05.01 Режиссура кино и телевидения (уровень специалитета). Направленность / профиль «Режиссура Интернет-программ» / сост. Е. Ю. Дворак, доцент, к.ф.н. – М.: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А.С. Грибоедова». — 23 с.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – по направлению подготовки 55.05.01 Режиссура кино и телевидения (уровень специалитет), 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) и Профессиональных стандартов «Специалист по производству продукции телерадиовещательных средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 г. № 339н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2014 г., регистрационный № 32589), «Редактор средств массовой информации» от «04» августа 2014 г. № 538н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «28» августа 2014 г., регистрационный № 33899), «Специалист по производству продукции телерадиовещательных средств массовой информации» (зарегистрирован приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 октября 2014 г. № 811н, регистрационный № 34949), «Специалист по продвижению и распространению продукции средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2014 № 535н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 сентября 2014 г., регистрационный № 33973).

Разработчик:

Е. Ю. Дворак, доцент, к.ф.н

Ответственный рецензент:

Колотаев В.А. доцент, декан факультета истории искусства Российского государственного гуманитарного университета, заведующий кафедрой кино и современного искусства, доктор филологических наук, доктор искусствоведения.

*(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры журналистики, медиакоммуникаций и рекламы «18» сентября 2025 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_/Ю.В. Шуйская, профессор, д.ф.н/  
(подпись)

Согласовано от Библиотеки \_\_\_\_\_/О.Е. Стёпкина/  
(подпись)

## Раздел 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины является формирование у обучающихся устойчивых навыков поддержания физической формы, развития координации, гибкости и общей работоспособности средствами элективных направлений физической культуры.

**Задачи** дисциплины:

- формирование осознанного отношения к физической активности;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- освоение базовых техник йоги, пилатеса и шейпинга.

## Раздел 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1. Знать</b> специфику поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>ИУК-7.2. Уметь</b> понимать принципы работы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>ИУК-7.3. Владеть</b> навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## Раздел 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы специалитета

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается группой очной формы обучения с 1 по 6 семестр, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е.

## Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины (общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)

### Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

#### на очной форме обучения

Семестр 1										
з.е.	Итого	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа под руководством преподавателя	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
2	68			64				4		

Семестр 2										
з.е.	Ито го	Ле кц ии	Лабо рато рные заня тия	Практ ически е заняти я	Сем инар ы	Курсов ое проект ирован ие	Самосто ятельна я работа под руковод ством препода вателя	Самосто ятельна я работа	Теку щий контр оль	Контроль, промежуто чная аттестация
2	68			64				4		
Семестр 3										
з.е.	Ито го	Ле кц ии	Лабо рато рные заня тия	Практ ически е заняти я	Сем инар ы	Курсов ое проект ирован ие	Самосто ятельна я работа под руковод ством препода вателя	Самосто ятельна я работа	Теку щий контр оль	Контроль, промежуто чная аттестация
2	68			64				4		
Семестр 4										
з.е.	Ито го	Ле кц ии	Лабо рато рные заня тия	Практ ически е заняти я	Сем инар ы	Курсов ое проект ирован ие	Самосто ятельна я работа под руковод ством препода вателя	Самосто ятельна я работа	Теку щий контр оль	Контроль, промежуто чная аттестация
2	68			64				4		
Семестр 5										
з.е.	Ито го	Ле кц ии	Лабо рато рные заня тия	Практ ически е заняти я	Сем инар ы	Курсов ое проект ирован ие	Самосто ятельна я работа под руковод ством препода вателя	Самосто ятельна я работа	Теку щий контр оль	Контроль, промежуто чная аттестация
2	36			32				4		

Семестр 6										
з.е.	Ито го	Ле кц ии	Лаб орат орные заня тия	Практ ическ ие заняти я	Сем ина ры	Курсов ое проект ирован ие	Самосто ятельна я работа под руковод ством препода вателя	Самосто ятельна я работа	Теку щий контр оль	Контроль, промежуто чная аттестация
2	20			16				4		

### Тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Разделы / темы	Лекц ии	Лабора торные заняти я	Практи ческие заняти я	Семи нары	Самостоя тельная работа	Текущ ий контро ль	Контр оль, проме жуточ ная аттест ация	Все го час ов
1 семестр								
Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни			15		1			16
Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизической устойчивости			15		1			16
Тема 3. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений			15		1			16
Тема 4. Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения			15		1			16
Зачет с оценкой					4			4

Итого по дисциплине			60		8			68
---------------------	--	--	----	--	---	--	--	----

2 семестр								
Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни			15		1			16
Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизической устойчивости			15		1			16
Тема 3. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений			15		1			16
Тема 4. Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения			15		1			16
Зачет с оценкой					4			4
Итого по дисциплине			60		8			68
3 семестр								
Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни			15		1			16
Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизической устойчивости			15		1			16
Тема 3. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений			15		1			16
Тема 4.			15		1			16

Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения								
Зачет с оценкой					4			4
Итого по дисциплине			60		8			68
4 семестр								
Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни			15		1			16
Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизическ ой устойчивости			15		1			16
Тема 3. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений			15		1			16
Тема 4. Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения			15		1			16
Зачет с оценкой					4			4
Итого по дисциплине			60		8			68
5 семестр								
Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни			8		1			9
Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизическ ой устойчивости			8		1			9
Тема 3. Пилатес:			8		1			9

укрепление мышечного корсета и координация движений								
Тема 4. Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения			8					8
Зачет с оценкой					1			1
Итого по дисциплине			32		4			36
6 семестр								
Тема 1. Йога: развитие гибкости и психофизической устойчивости			8		1			9
Тема 2. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений			8		1			9
Зачет с оценкой					2			2
Итого по дисциплине			16		4			20

### Структура и содержание дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	Физическая культура как составная часть общей и профессиональной культуры личности. Основы здорового образа жизни, физическая активность и её роль в поддержании работоспособности. Самоконтроль физического состояния, профилактика утомления и профессиональных перегрузок.
Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизической устойчивости	Освоение базовых упражнений и комплексов йоги. Развитие гибкости, подвижности суставов, координации и навыков концентрации внимания. Использование дыхательных техник для восстановления и снятия напряжения.
Тема 3. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений	Изучение принципов пилатеса, направленных на укрепление мышц корпуса, формирование правильной осанки и развитие контроля движений. Повышение функциональной устойчивости и двигательной координации.



Тема 4. Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения	Комплексные упражнения шейпинга, направленные на развитие общей и силовой выносливости, формирование эстетики движений и коррекцию телосложения. Поддержание физической формы и двигательной активности.
--------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Наряду с чтением лекций и проведением занятия семинарского типа неотъемлемым элементом учебного процесса является *самостоятельная работа*. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для успешной подготовки и защиты выпускной работы. Формы самостоятельной работы могут быть разнообразными. Самостоятельная работа обучающихся включает в себя: изучение основных и дополнительных литературных источников, оценку, обсуждение и рецензирование публикуемых статей; ответы на контрольные вопросы; решение задач; самотестирование, написание эссе.

### Самостоятельная работа

Наименование разделов / тем	Виды занятий для самостоятельной работы
Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно-методической и научной литературе и/или по конспекту лекции;</li> <li>– выполнение письменных упражнений и практических работ;</li> <li>– подготовка рефератов (докладов), эссе, статей, тематических сообщений и выступлений, альбомов, схем, таблиц, слайдов, выполнение иных практических заданий;</li> <li>– выполнение творческих работ;</li> <li>– работа в библиотеке, включая ЭБС.</li> </ul>
Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизической устойчивости	
Тема 3. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений	
Тема 4. Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения	

### 5.1. Примерная тематика эссе

1. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента
2. Физическая активность как фактор поддержания профессиональной работоспособности
3. Йога как средство психофизической саморегуляции личности
4. Влияние пилатеса на формирование правильной осанки и двигательной культуры
5. Шейпинг как форма повышения общей физической выносливости
6. Физическая культура как элемент общей и профессиональной культуры личности
7. Самоконтроль физического состояния в процессе занятий физической культурой
8. Профилактика утомления и стрессовых состояний средствами физической культуры
9. Физическая культура в системе ценностей современного студента
10. Значение регулярной физической активности для сохранения здоровья в условиях умственного труда

## 5.2. Примерные задания для самостоятельной работы

### Задание №1

- изучить рекомендованную учебную и научную литературу по теме;
- составить краткий конспект понятий «физическая культура», «здоровый образ жизни»;
- подготовить письменное сообщение (1–2 страницы) о роли физической активности в жизни студента.

### Задание №2

- изучить основные принципы и направления йоги;
- составить перечень базовых упражнений и дыхательных техник;
- подготовить краткое письменное описание влияния йоги на физическое и психоэмоциональное состояние.

### Задание №3

- изучить основные принципы метода пилатес;
- составить схему мышечных групп, задействованных в упражнениях;
- подготовить письменный обзор (1–2 страницы) о значении пилатеса для формирования осанки.

### Задание №4

- изучить особенности тренировочных программ шейпинга;
- составить перечень упражнений, направленных на развитие выносливости;
- подготовить письменное сообщение о влиянии шейпинга на физическую форму.

## Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

### 6.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств), представленные в таблице.

Индикаторы компетенций в соответствии с основной образовательной программой	Типовые вопросы и задания	Примеры тестовых заданий
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<b>ИУК-7.1.</b> Знать специфику поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины
<b>ИУК-7.2.</b> Уметь понимать принципы работы поддержания должного уровня	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<b>ИУК-7.3. Владеть</b> навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины

## 6.2. Типовые вопросы и задания

### Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации к зачету с оценкой \ экзамену

Не меньше 30 шт.

## 6.3. Примерные тестовые задания

Полный банк тестовых заданий для проведения компьютерного тестирования находится в электронной информационной образовательной среде и включает более 60 заданий, из которых в случайном порядке формируется тест, состоящий из 20 заданий.

Компетенции	Типовые вопросы и задания
<b>УК - 7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Основной целью физической культуры в системе высшего образования является: <ol style="list-style-type: none"> <li>достижение спортивных рекордов</li> <li>формирование профессиональных спортивных навыков</li> <li><b>поддержание физического здоровья и работоспособности обучающихся</b></li> <li>подготовка к участию в спортивных соревнованиях</li> </ol> </li> <li>Какой эффект является основным результатом регулярных занятий йогой? <ol style="list-style-type: none"> <li>увеличение максимальной силы мышц</li> <li><b>развитие гибкости и психофизической устойчивости</b></li> <li>рост скоростных показателей</li> <li>формирование соревновательной мотивации</li> </ol> </li> <li>Основное назначение упражнений пилатеса заключается в: <ol style="list-style-type: none"> <li>развитии скоростной выносливости</li> <li>увеличении мышечной массы</li> <li><b>укреплении мышечного корсета и улучшении осанки</b></li> <li>подготовке к профессиональному спорту</li> </ol> </li> </ol>

## 6.4. Оценочные шкалы

### 6.4.1. Оценивание текущего контроля

Целью проведения текущего контроля является достижение уровня результатов обучения в соответствии с индикаторами компетенций.

Текущий контроль может представлять собой письменные индивидуальные задания, состоящие из 5/3 вопросов или в форме тестовых заданий по изученным темам до проведения промежуточной аттестации. Рекомендованный планируемый период проведения текущего контроля — за 6/3 недели до промежуточной аттестации.

#### Шкала оценивания при тестировании

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-70%

#### Шкала оценивания при письменной работе

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"><li>– продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li><li>– показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li><li>– уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li><li>– знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li></ul>
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: <ul style="list-style-type: none"><li>– незнание значительной части программного материала;</li><li>– не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li><li>– существенные ошибки при изложении учебного материала;</li><li>– неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li><li>– неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li></ul>

### 6.4.2. Оценивание самостоятельной письменной работы (контрольной работы, эссе)

При оценке учитывается:

1. Правильность оформления.
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Полнота изложения материала (раскрытие всех вопросов)
7. Использование необходимых источников.
8. Умение связать теорию с практикой.
9. Умение делать обобщения, выводы.

#### Шкала оценивания самостоятельной письменной работы и эссе

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"><li>– продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>– уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>– знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.</li> </ul>
Не зачтено	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незнание значительной части программного материала;</li> <li>– не владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>– существенные ошибки при изложении учебного материала;</li> <li>– неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>– неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

#### 6.4.3. Оценивание ответов на вопросы и выполнения заданий промежуточной аттестации

При оценке знаний учитывается уровень сформированности компетенций:

1. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
2. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
3. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
4. Умение связать теорию с практикой.
5. Умение делать обобщения, выводы.

#### Шкала оценивания на экзамене, зачете с оценкой

Отлично	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</li> <li>– исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;</li> <li>– правильно формулировать определения;</li> <li>– продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li> <li>– уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
Хорошо	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</li> <li>– продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li> <li>– достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</li> <li>– продемонстрировать умение ориентироваться в литературе;</li> <li>– уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>
Удовлетворительно	<p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</li> <li>– показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>– уметь строить ответ в соответствии со структурой</li> </ul>

	излагаемого вопроса; – знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует: – незнание значительной части программного материала; – не владение понятийным аппаратом дисциплины; – существенные ошибки при изложении учебного материала; – неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

#### Шкала оценивания на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
«Зачтено»	Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала; продемонстрировать знание основных теоретических понятий; правильно формулировать определения; последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.
«Не зачтено»	Обучающийся демонстрирует: незнание значительной части программного материала; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.

### 6.4.3. Тестирование

#### Шкала оценивания

Оценка	Критерии выставления оценки
Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

### 6.5. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на занятиях семинарского типа. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с

которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки можно трактовать как автоматизированные умения, развитые и закреплённые осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимися практико-ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социокультурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы и т.д.

Устный опрос — это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала. Устный опрос может использоваться как вид контроля и метод оценивания формируемых компетенций (как и качества их формирования) в рамках самых разных форм контроля, таких как: собеседование, коллоквиум, зачет, экзамен по дисциплине. Устный опрос (УО) позволяет оценить знания и кругозор обучающегося, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. УО обладает большими возможностями воспитательного воздействия преподавателя. Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов: профессионально-этический и нравственный аспекты, дидактический (систематизация материала при ответе, лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации), эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др. Обучающая функция УО состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе учебных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену. УО обладает также мотивирующей функцией: правильно организованное собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

Тесты являются простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест может предоставлять возможность выбора из перечня ответов (один или несколько правильных ответов).

Семинарские занятия. Основное назначение семинарских занятий по дисциплине — обеспечить глубокое усвоение обучающимися материалов лекций, прививать навыки самостоятельной работы с литературой, воспитывать умение находить оптимальные решения в условиях изменяющихся отношений, формировать современное профессиональное мышление обучающихся. На семинарских занятиях преподаватель проверяет выполнение самостоятельных заданий и качество усвоения знаний, умений, определяет уровень сформированности компетенций.

Коллоквиум может служить формой не только проверки, но и повышения производительности труда студентов. На коллоквиумах обсуждаются отдельные части, разделы, темы, вопросы изучаемого курса, обычно не включаемые в тематику семинарских и других практических учебных занятий, а также рефераты, проекты и иные работы обучающихся.

Доклад, сообщение — продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Контрольная работа — средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Профессионально-ориентированное эссе — это средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной профессионально-ориентированной проблеме.

Реферат — продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Ситуационный анализ (кейс) — это комплексный анализ ситуации, имевший место в реальной практике профессиональной деятельности специалистов. Комплексный анализ включает в себя следующие составляющие: причинно-следственный анализ (установление причин, которые привели к возникновению данной ситуации, и следствий ее разворачивания), системный анализ (определение сущностных предметно-содержательных характеристик, структуры ситуации, ее функций и др.), ценностно-мотивационный анализ (построение системы оценок ситуации, ее составляющих, выявление мотивов, установок, позиций действующих лиц); прогностический анализ (разработка перспектив развития событий по позитивному и негативному сценарию), рекомендательный анализ (выработка рекомендаций относительно поведения действующих лиц ситуации), программно-целевой анализ (разработка программ деятельности для разрешения данной ситуации).

Творческое задание — это частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения интегрировать знания различных научных областей, аргументировать собственную точку зрения, доказывать правильность своей позиции. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

## **Раздел 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университета. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа. С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку: знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

С этой целью: внимательно прочитайте материал предыдущей лекции; ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции; внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради; запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции; постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке; узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач занятия.

Самостоятельная работа. Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.



Подготовка к зачету, экзамену. К зачету, экзамену необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

### **7.1. Методические рекомендации по написанию эссе**

*Эссе* (от французского *essai* — опыт, набросок) — жанр научно-публицистической литературы, сочетающей подчеркнуто индивидуальную позицию автора по конкретной проблеме. Главными особенностями эссе являются следующие положения:

- собственная позиция обязательно должна быть аргументирована и подкреплена ссылками на источники международного права, авторитетные точки зрения и базироваться на фундаментальной науке. Небольшой объем (4–6 страниц), с оформленным списком литературы и сносками на ее использование;
- стиль изложения — научно-исследовательский, требующий четкой, последовательной и логичной системы доказательств; может отличаться образностью, оригинальностью, афористичностью, свободным лексическим составом языка;
- исследование ограничивается четкой, лаконичной проблемой с выявлением противоречий и разрешением этих противоречий в данной работе.

### **7.2. Методические рекомендации по использованию кейсов**

*Кейс-метод* (*Casestudy*) — метод анализа реальной международной ситуации, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. При этом сама проблема не имеет однозначных решений.

Кейс как метод оценки компетенций должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь междисциплинарный характер;
- иметь достаточный объем первичных и статистических данных;
- иметь соответствующий уровень сложности, иллюстрировать типичные ситуации, иметь актуальную проблему, позволяющую применить разнообразные методы анализа при поиске решения, иметь несколько решений.

Кейс-метод оказывает содействие развитию умения решать проблемы с учетом конкретных условий и при наличии фактической информации. Он развивает такие квалификационные характеристики, как способность к проведению анализа и диагностики проблем, умение четко формулировать и высказывать свою позицию, умение общаться, дискутировать, воспринимать и оценивать информацию, которая поступает в вербальной и невербальной форме.

### **7.3. Требования к компетентностно-ориентированным заданиям для демонстрации выполнения профессиональных задач**

Компетентностно-ориентированное задание — это всегда практическое задание, выполнение которого нацелено на демонстрацию доказательств наличия у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, знаний, умений, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Компетентностно-ориентированные задания бывают разных видов:

- направленные на подготовку конкретного практико-ориентированного продукта (анализ проектов международных документов, критика, разработка схем и др.);
- аналитического и диагностического характера, направленные на анализ различных аспектов и проблем международных отношений (анализ внешнеполитической

- ситуации, деятельности международной организации, анализ международной практики и т. п.);
- связанные с выполнением основных профессиональных функций (выполнение конкретных действий в рамках вида профессиональной деятельности, например, формулирование целей миссии и т.п.).

## **Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### ***Основная литература***

- **Лях, В. И.** Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2021. — 320 с.
- **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры : учебное пособие для вузов / Л. П. Матвеев. — М. : Юрайт, 2020. — 336 с.
- **Виленский, М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский. — М. : КНОРУС, 2022. — 256 с.

### ***Дополнительная литература***

- **Платонов, В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебное пособие / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2015. — 808 с.
- **Кузнецов, В. С.** Физическая культура личности : учебное пособие / В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2016. — 224 с.
- **Айенгар, Б. К. С.** Йога-сутры Патанджали : теория и практика / Б. К. С. Айенгар. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 352 с.
- **Андерсон, Б.** Пилатес. Полное руководство / Б. Андерсон. — СПб. : Питер, 2016. — 240 с.
- **Смит, К.** Шейпинг и фитнес: основы тренировочного процесса / К. Смит. — М. : Феникс, 2015. — 192 с.

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

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

- ЭБС IPRsmart <http://www.iprbookshop.ru>
- УМО по классическому университетскому образованию России <http://www.umo.msu.ru>
- Министерство образования и науки Российской Федерации <http://mon.gov.ru>
- Правотека.ру. — Б.г. — Доступ к данным: открытый. — Режим доступа: <http://www.pravoteka.ru/>
- Российская национальная библиотека. — Б.г. — Доступ к данным: Открытый. — Режим доступа : <http://www.nlr.ru/>
- Электронная библиотека Gaudeamus : бесплатные полнотекстовые pdf-учебники студентам. — Б.г. — Доступ к данным: открытый. — Режим доступа: <http://www.gaudeamus.omskcity.com/>
- Электронная образовательная библиотека IQlib. — Б.г. — Доступ к данным: открытый. — Режим доступа : <http://www.iqlib.ru/>

### **8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы специалитета**

8.1.1. 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 специалитета, 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 электронной информационно-образовательной среде Университета.

8.1.2. 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 «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.)

#### **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.)

8.1.3. 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.

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

### **Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p>	<p><u>Оборудование:</u> специализированная мебель (мебель аудиторная (12 столов, 24 стула, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя.  <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы</p>	<p>Специализированная мебель (9 столов, 9 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета</p>