

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гриб Владислав Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.12.2025 09:51:44

Уникальный программный код:
637517d24e103c3db072408490810fb1f6e08914439844
«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 | ИУК-7.1. Знать специфику поддерживания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.2. Уметь понимать принципы работы поддерживания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Владеть навыками поддерживания 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. | Итог | 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 3 | | | | | | | | | | |
| з.е. | Итог | 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 4 | | | | | | | | | | |
| з.е. | Итог | 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 5 | | | | | | | | | | |
| з.е. | Итог | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
| 2 | 36 | | | 32 | | | | 4 | | |

| Семестр 6 | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|--------|----------------------|----------------------|----------|-------------------------|---|------------------------|------------------|------------------------------------|
| з.е. | Итого | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Семинары | Курсовое проектирование | Самостоятельная работа под руководством преподавателя | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация |
| 2 | 20 | | | 16 | | | | 4 | | |

Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

| Разделы / темы | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Семинары | Самостоятельная работа | Текущий контроль | Контроль, промежуточная аттестация | Всего часов |
|--|--------|----------------------|----------------------|----------|------------------------|------------------|------------------------------------|-------------|
| 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 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 |
| 5 семестр | | | | | | | |
| Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни | | | 8 | | 1 | | 9 |
| Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизической 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"> – усвоение изучаемого материала по рекомендуемой учебной, учебно-методической и научной литературе и/или по конспекту лекций; |
| Тема 2. Йога: развитие гибкости и психофизической устойчивости | <ul style="list-style-type: none"> – выполнение письменных упражнений и практических работ; |
| Тема 3. Пилатес: укрепление мышечного корсета и координация движений | <ul style="list-style-type: none"> – подготовка рефератов (докладов), эссе, статей, тематических сообщений и выступлений, альбомов, схем, таблиц, слайдов, выполнение иных практических заданий; |
| Тема 4. Шейпинг: развитие выносливости и коррекция телосложения | <ul style="list-style-type: none"> – выполнение творческих работ; – работа в библиотеке, включая ЭБС. |

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 |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| ИУК-7.1. Знать специфику поддерживания 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 |
| ИУК-7.2. Уметь понимать принципы работы поддерживания 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 | | |
| ИУК-7.3. Владеть навыками поддерживания 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 |
|-------------|---|
| УК - 7 | <p>1) Основной целью физической культуры в системе высшего образования является:</p> <ol style="list-style-type: none"> достижение спортивных рекордов формирование профессиональных спортивных навыков поддержание физического здоровья и работоспособности обучающихся подготовка к участию в спортивных соревнованиях <p>2) Какой эффект является основным результатом регулярных занятий йогой?</p> <ol style="list-style-type: none"> увеличение максимальной силы мышц развитие гибкости и психофизической устойчивости рост скоростных показателей формирование соревновательной мотивации <p>3) Основное назначение упражнений пилатеса заключается в:</p> <ol style="list-style-type: none"> развитии скоростной выносливости увеличении мышечной массы укреплении мышечного корсета и улучшении осанки подготовке к профессиональному спорту |

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 | <p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none">– продемонстрировать общее знание изучаемого материала;– показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины;– уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;– знать основную рекомендуемую программой учебную литературу. |
| Не зачтено | <p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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. |

6.4.2. 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 | <p>Обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none">– продемонстрировать общее знание изучаемого материала; |

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

| | |
|---------------------|--|
| | 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 закрепленные 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 организованные 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 развертывания), 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; постараитесь 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 готовится 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 зрениями 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 верbalной 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 демонстрирование 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 «Мирapolis» 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> |