

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.03.2025 12:27:42  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf160794f88e4c54b2f5eb89c29cbfc17f439954d7



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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института  
международной экономики,  
лидерства и менеджмента  
А. А. Панарин  
«04» октября 2024г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ЙОГА**

**Направление подготовки (специальность)**

38.05.02 Таможенное дело

**Направленность (специализация) подготовки:**

Таможенные платежи и валютный контроль

**Квалификация выпускника:**

Специалист таможенного дела

**Форма обучения:**

Очная, заочная

**Москва**

Рабочая программа дисциплины «Йога». По специальности 38.05.02 Таможенное дело, специализация «Таможенные платежи и валютный контроль» / В. Б. Иванов. – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова – 28 с.

Рабочая программа дисциплины составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 38.05.02 «Таможенное дело», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 ноября 2020 г. № 1453 и Профессионального стандарта «Специалист по внешнеэкономической деятельности» от «17» июня 2019 г. № 409н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «11» июля 2019 г., регистрационный № 55208).

Разработчики:

В. Б. Иванов

Ответственный рецензент:

М. К. Чистякова, кандидат экономических наук, доцент,  
декан экономического факультета ОАНО ВО «Московский  
психолого-социального университета»  
*(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры аудита, финансов и кредита «04» октября 2024г., протокол №2

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / Т. В. Новикова, к. э. н., доцент

Согласовано от Библиотеки \_\_\_\_\_ /О. Е. Стёпкина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....	3
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. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) .....	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на н.....	5
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	5
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам).....	8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплин.....	11
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Пилатес».....	13
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал.....	13
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы.....	16
6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	21
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	22
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	23
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27
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.....	28
10.1 Лицензионное программное обеспечение.....	28
10.2. Электронно-библиотечная система.....	28
10.3. Современные профессиональные базы данных.....	28
10.4. Информационные справочные системы.....	29
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	29
12. Лист регистрации изменений .....	31

## **1. Аннотация к дисциплине**

Рабочая программа дисциплины «Пилатес» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 25.11.2020 г. № 1453.

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Пилатес». Дисциплина формирует у учащихся осознанное отношение к ценности своего здоровья, готовности его сохранять и приумножать.

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

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 учебных планов по специальности 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета).

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1,2 семестрах, на 2 курсе, в 3,4 семестрах для очной формы обучения; форма контроля - зачет.

### **Цель изучения дисциплины:**

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **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 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета).

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИУК-7.1</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		<b>ИУК-7.2</b> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	
		<b>ИУК-7.3</b> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	

**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**

**3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

Объем дисциплины	Всего часов
	очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	
Аудиторная работа (всего):	304
в том числе:	
Лекции	
семинары, практические занятия	304
лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе:	

Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет	24

Объём дисциплины	Всего часов
	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	
Аудиторная работа (всего):	24
в том числе:	
Лекции	16
семинары, практические занятия	16
лабораторные работы	
Внеаудиторная работа (всего):	280
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	280
Вид промежуточной аттестации обучающегося - зачет	24

#### 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

Разделы и темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
	ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная	Курсовая работа	
		Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия /семинары				
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	32			32				опрос
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	32			32				опрос, доклад

Зачет	4							Вопросы
<b>ИТОГО за 1 семестр</b>	<b>68</b>			<b>64</b>				
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	32			32				опрос
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	32			32				опрос, доклад
Зачет	4							Вопросы
<b>ИТОГО за 2 семестр</b>	<b>68</b>			<b>64</b>				
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	32			32				опрос
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	32			32				опрос, доклад
Зачет	4							Вопросы
<b>ИТОГО за 3 семестр</b>	<b>68</b>			<b>64</b>				
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	32			32				опрос
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	32			32				опрос, доклад
Зачет	4							Вопросы
<b>ИТОГО за 4 семестр</b>	<b>68</b>			<b>64</b>				
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	16			16				
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	16			16				
Зачет	4							
<b>ИТОГО за 5 семестр</b>	<b>36</b>			<b>32</b>				
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы	8			8				

самоконтроля состояния здоровья и физического развития.								
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	8			8				
Зачет	4							
<b>ИТОГО за 6 семестр</b>	<b>20</b>			<b>16</b>				
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>			<b>304</b>				

для заочной формы обучения

Разделы и темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
	ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная		Курсовая работа
		Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия /семинары				
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	32			1	30		опрос	
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	32			1	30		опрос, доклад	
Зачет	4						Вопросы	
<b>ИТОГО за 1 семестр</b>	<b>68</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>60</b>			
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	32			1	30		опрос	
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	32			1	30		опрос, доклад	
Зачет	4						Вопросы	
<b>ИТОГО за 2 семестр</b>	<b>68</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>60</b>			
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния	32			1	30		опрос	

здоровья и физического развития.								
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	32			1	30			опрос, доклад
Зачет	4							Вопросы
<b>ИТОГО за 3 семестр</b>	<b>68</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>60</b>			
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	32			1	30			опрос
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	32			1	30			опрос, доклад
Зачет	4							Вопросы
<b>ИТОГО за 4 семестр</b>	<b>68</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>60</b>			
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	16	1		1	14			
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	16	1		1	14			
Зачет	4							
<b>ИТОГО за 5 семестр</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>28</b>			
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	8	1		1	6			
Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по Йоге	8	1		1	6			
Зачет	4							
<b>ИТОГО за 6 семестр</b>	<b>20</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>12</b>			
<b>ИТОГО</b>	<b>328</b>			<b>16</b>	<b>280</b>			

#### 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

1. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
4. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
5. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

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

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Пилатес» 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 «Пилатес», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

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

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу включают комплекс простых и доступных упражнений, что благодаря последовательному воздействию на мышцы и многократному повторению способствуют улучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 2. Учебно-тренировочные	Если целью тренировок является похудение, физические нагрузки	Работа в библиотеке,	Литература к теме, работа с интернет	Опрос, доклад

занятия по Пилатесу	применяются в комплексе со специальной диетой.	включая ЭБС. Подготовка ответов на вопросы. Подготовка доклада.	источниками	
---------------------	--	---	-------------	--

## 6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Пилатес»

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3
2	Доклад	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «2» - докладчик не раскрыл тему	ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3

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

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	<b>Зачет</b> – ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3	Правильность ответов на вопросы (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.); правильное решение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; на письменном зачете (тестирование): правильные ответы на вопросы письменного теста (задания).	«зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; 1. «не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины.
3	<b>Тестирование</b> ИУК-7.1, ИУК-7.2, ИУК-7.3	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.

**6.3. 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 оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

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

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

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

**Текущая аттестация обучающихся.** Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Пилатес» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОЧУ ВО «Московский университет имени А.С. Грибоедова» и является обязательной.

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

Объектами оценивания выступают:

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

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

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

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

**Промежуточная аттестация обучающихся.** Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Пилатес» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОЧУ ВО «Московский университет имени А.С. Грибоедова» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Пилатес» проводится в соответствии с учебным планом в 1, 2, 3, 4 семестрах для очной формы обучения в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

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 зачете оцениваются как: «зачтено», «не зачтено».

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

## **Контрольные вопросы**

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры и спорта в обеспечении здоровья.
7. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

8. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках.
9. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.
10. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
11. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
12. Определение понятия «Пилатес».
13. Цели и задачи Пилатеса для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
14. Средства лечебной Пилатеса для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.
15. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
16. Признаки переутомления при занятиях Пилатесом.
17. Техника безопасности на занятиях по Пилатесу.
18. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
19. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
20. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
21. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
22. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
23. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
24. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
25. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
26. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
27. Профилактика травматизма на занятиях по Пилатесу.
28. Техника бега на короткие дистанции.
29. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
30. Баскетбол. Техника игры в нападении.
31. Волейбол. Техника игры в нападении.

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

### ***Основная литература***

Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни обучающихся [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2020. — 211 с. — ЭБС IPRSMART — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.IPRsmarthop.ru/75150.html>

Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 269 с. — ЭБС IPRSMART — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.IPRsmarthop.ru/75608.html>

Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие / Е. А. Поздеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-092-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRSMART: [сайт]. — URL: <http://www.IPRsmarthop.ru/95587.html>

### ***Дополнительная литература***

Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — ЭБС IPRSMART 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.IPRsmarthop.ru/78532.html>

Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые

данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. – ЭБС IPRSMART — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.IPRsmarthop.ru/73271.html>

Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни обучающегося [Электронный ресурс] : учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2019. — 96 с. – ЭБС IPRSMART — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.IPRsmarthop.ru/66829.html>

Оздоровительная йога : практикум / составители Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 136 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.IPRsmarthop.ru/83234.html>

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; 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 удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление

	<p>хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля;</li> <li>• валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);</li> <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>• взаимопроверки выполненного задания в группе; 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 - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Доклад	<p>Доклад — это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение</p>

	<p>материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>После выбора темы доклада составляется перечень источников (монографий, научных статей, законодательных и иных нормативных правовых актов, справочной литературы, содержащей комментарии, статистические данные и т.п.) включающий от 3 до 5 наименований. Обучающийся излагает основные аспекты проблемы, мнения авторов по выбранному вопросу, а также - свои суждения.</p> <p>Примерные этапы работы над докладом: формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме; составление перечня источников; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление с результатами исследования (на семинаре).</p> <p>Доклад должен отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.</p> <p>Защита доклада или выступление с докладом продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме доклада.</p> <p>Рекомендуемый объем доклада 10-15 страниц компьютерного (машинописного) текста, для выступления – 2-3 страницы.</p>
Контрольная работа	<p>Контрольная работа – оригинальное сочинение небольшого размера, в котором излагаются конкретные результаты изучения обучающимся дисциплины (результаты собственного исследования по конкретной теме). В ходе написания контрольной работы обучающийся приобретает навыки самостоятельной работы с научной, учебной и специальной литературой, учится анализировать источники и грамотно излагать свои мысли. Выполнение контрольной работы включает ряд этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор темы и подбор научных источников;</li> <li>• изучение научной литературы, анализ и обобщение материалов по проблеме исследования;</li> <li>• формулирование основных положений и выводов;</li> <li>• оформление контрольной работы.</li> </ul> <p>Оформление является завершающим этапом контрольной работы. Выбор темы и подбор источников должен быть согласован с научным руководителем, ведущим предмет. На основе собранного материала уточняется структура, содержание и объем контрольной работы. Технические требования к работе: объем 10-12 страниц машинописного текста, отпечатанного через 2 интервала (или в рукописной форме – 12-15 страниц). Контрольная работа должна иметь: титульный лист, содержащий: название работы, Ф.И.О. автора и научного руководителя, название факультета, курса, год и место написания, содержание на отдельной странице, нумерацию страниц. Структура контрольной работы включает: заголовок, введение, основную часть (изложение двух вопросов), заключение, список использованной литературы.</p> <p>Заголовок (название) отражает тему данного сочинения и соответствует содержанию. Введение (вводная часть) должно быть кратким и точным. В нем обосновывается выбор темы, формулируется цель работы. Основная часть делится на главы в соответствии с задачами работы. Дается определение понятиям исследуемых явлений и процессов, раскрываются их сущность и особенности. В небольшой работе части могут не выделять, но каждая новая мысль оформляется в новый абзац. Заключение имеет форму выводов, соответствующих этапам исследования, или форму резюме.</p>

<p>Подготовка к зачету с оценкой</p>	<p>При подготовке к зачету с оценкой необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче экзамена по дисциплине «Логика» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет с оценкой. При подготовке к сдаче зачета с оценкой обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету с оценкой, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к зачету с оценкой включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная работа в течение семестра;</li> <li>• непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету с оценкой по темам курса;</li> <li>• подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачета с оценкой.</li> </ul> <p>Для успешной сдачи зачета с оценкой по дисциплине «Логика» обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить;</li> <li>• указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом;</li> <li>• семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете с оценкой;</li> <li>• готовиться к зачету с оценкой необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.</li> </ul>
--------------------------------------	--

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

<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 (11 столов, 22 стульев, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя). <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</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>
<p>Спортивный зал</p>	<p>Спортивный инвентарь, спортивное оборудование. Шведская стенка металлическая Проф 240x71x16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 кг – 8 шт.; Обруч. алюминиевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая дл 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.;</p>

Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшпипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000*230*300 мм – 2 шт.
--

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

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

### **10.1 Лицензионное программное обеспечение:**

#### **Комплект лицензионного программного обеспечения**

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

Антивирусное программное обеспечение ESET NOD32 Antivirus Business Edition договор № ИС00-006348 от 14.10.2022 г. (срок действия до 13.10.2025 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 31.07.2025 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 -3079/2024 от 25.01.2024 г. (срок действия до 25.01.2025 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 -3079/2024 от 25.01.2024 г. (срок действия до 25.01.2025 г.)

### **10.2. Электронно-библиотечная система:**

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

### **10.3. Современные профессиональные баз данных:**

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>

2. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
6. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>
8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>
9. [www.minfin.ru](http://www.minfin.ru) Сайт Министерства финансов РФ
10. <http://gks.ru> Сайт Федеральной службы государственной статистики
11. [www.skrin.ru](http://www.skrin.ru) База данных СКРИН (крупнейшая база данных по российским компаниям, отраслям, регионам РФ)
12. [www.cbr.ru](http://www.cbr.ru) Сайт Центрального Банка Российской Федерации
13. <http://moex.com/> Сайт Московской биржи
14. [www.fcsm.ru](http://www.fcsm.ru) Официальный сайт Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР)
15. [www.rbc.ru](http://www.rbc.ru) Сайт РБК («РосБизнесКонсалтинг» - ведущая российская компания, работающая в сферах масс-медиа и информационных технологий)
16. [www.expert.ru](http://www.expert.ru) Электронная версия журнала «Эксперт»
17. <http://ecsn.ru/> «Экономические науки»
18. Программный комплекс Альта-Софт (Тамдок, Заполнитель, Такса, Альта ГТД)

#### **10.4. Информационные справочные системы:**

1. Информационно-правовая система «Консультант+»
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
3. [www.garant.ru](http://www.garant.ru) Информационно-правовая система Гарант

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

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

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

специальных возможностей, Экранная лупа; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; MicrosoftWindows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

#### **12.Лист регистрации изменений**

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