

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.03.2026 14:34:26  
Уникальный программный ключ:  
637517d24e103c3db032acf57e059d98ec1c50b215eb089c29ab1cd7143983447



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

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ, ТЕАТРА И КИНО**

**УТВЕРЖДЕНО:**

И. О. директора  
Международного института  
искусств, театра и кино  
\_\_\_\_\_ **Слепокуров В.С.**  
«23» декабря 2025 года

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

**Укрупненная группа специальностей**

50.00.00 Искусствознание. Искусство и культура

**Направление подготовки 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки**

(уровень бакалавриата)

**Направленность (профиль):**

«Организация и проведение массовых досуговых мероприятий»

**Формы обучения:** очная, заочная

**Москва**

**Рабочая программа** учебной дисциплины «Физическая культура и спорт». Направление подготовки / специальность 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки (уровень бакалавриат). Направленность / профиль «Организация и проведение массовых досуговых мероприятий» / сост. Дворак Е.Ю. — М.: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А.С. Грибоедова». — 16 с.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — по направлению подготовки 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 532, в редакции с изменениями № 1456 от 26.11.2020, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 и 08.02.2021; профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н; порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 г. №245; устава Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский университет имени А.С. Грибоедова» в редакции 21, утв. решением Наблюдательного совета, протокол № 2 от 30.09.2021 г.; локальных актов ИМПЭ им. А.С. Грибоедова.

Разработчик:

к.ф.н., доц. Дворак Е.Ю.

Ответственный рецензент:

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

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

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры культуры и искусств «23» декабря 2025 г., протокол № 3.

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

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

## Раздел 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины — формирование у обучающихся научных знаний об исторической эволюции религиозных представлений в России, закономерностях их развития и функционирования, а также процесса взаимосвязи и взаимодействия различных религий.

**Задачи** освоения дисциплины: освоение структуры и методов религиоведческой науки; усвоение этапов исторической эволюции религиозных систем; ознакомление с философско-теологическими основами религиозных верований; выявление специфических сторон различных форм культовой практики изучаемых религий; определение мировоззренческой роли религиозных систем.

## 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	<p><b>ИУК-7.1.</b> Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>ИУК-7.2.</b> Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>ИУК-7.3.</b> Владеть навыками поддержания здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается учебными группами очной формы обучения в 6 семестре, входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)». Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

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

### Трудоемкость дисциплины и виды учебной нагрузки на очной форме обучения

Семестр 6										
з.е.	Итого	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Семинары	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа под руководством	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация

							препо- дава- теля		
2	72	16						52	4 Зачет

### Тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Разделы / темы	Лекции	Лабо- ратор- ные за- нятия	Прак- тиче- ские зая- тия	Семи- нары	Самосто- ятельная работа	Теку- щий кон- троль	Кон- троль, проме- жу- точная атте- стация	Все го ча- сов
6 семестр								
Тема 1. Поня- тие здоровья. Влияние физ- культуры на организм че- ловека	5				17			22
Тема 2. Физи- ческие каче- ства. Общая и специальная физподго- товка	5				18			23
Тема 3. Мето- дика развития физических качеств	6				17			23
Зачет							4	4
Итого	16				52		4	72

#### на заочной форме обучения

Семестр 6										
з.е.	Ито- го	Ле- кц- ии	Ла- бо- ра- тор- ные зая- тия	Прак- тиче- ские зая- тия	Се- ми- нары	Курсо- вое проек- тирова- ние	Самос- тоя- тельная работа под ру- ковод- ством препо- дава- теля	Самос- тоя- тельная работа	Теку- щий кон- троль	Контроль, промежу- точная ат- тестация
2	72	2		2				64		4 Зачет

## Тематический план дисциплины

### Заочная форма обучения

Разделы / темы	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Семинары	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
6 семестр								
Тема 1. Понятие здоровья. Влияние физкультуры на организм человека	2		2		22			26
Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физподготовка					20			20
Тема 3. Методика развития физических качеств					22			22
Зачет							4	4
Итого	2		2		64		4	72

### Структура и содержание дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Понятие здоровья. Влияние физкультуры на организм человека	Понятие здоровья. Оздоровительное влияние физической культуры на организм человека. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура и спорт в структуре высшего профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни.

<p>Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физподготовка</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка.</p>
<p>Тема 3. Методика развития физических качеств</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие человека.</p>

### **Занятия семинарского типа (Практические занятия)**

Общие рекомендации по подготовке к семинарским занятиям. При подготовке к работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний. 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. Работа во время проведения занятия семинарского типа включает несколько моментов: а) консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, б) самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

#### **Тема 1. Понятие здоровья. Влияние физкультуры на организм человека**

1. Сбор теоретических и практических материалов по основным темам курса
2. Выполнение обзорного доклада: «Роль здоровья в жизни человека»

#### **Тема 2. Физические качества. Общая и специальная физподготовка**

1. Создание презентации: «Аспекты специальной физической подготовки»
2. Выполнение обзорного доклада: «Физические качества личности»

### **Тема 3. Методика развития физических качеств**

1. Создание презентации: «Польза утренней гимнастики: научный взгляд»
2. Выполнение обзорного доклада: «Средства развития физической культуры»

### **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.

#### **5.1. Примерная тематика эссе**

- 1) История развития физической культуры и спорта: от античности до современности.
- 2) Здоровый образ жизни: как физическая культура влияет на здоровье человека.
- 3) Спортивное питание: основы, принципы и рекомендации для спортсменов.
- 4) Психология спорта: как мотивация влияет на результаты.
- 5) Роль массового спорта в формировании здорового общества.
- 6) Тренировочный процесс: методы, принципы и планирование.
- 7) Спортивные травмы: профилактика, лечение и реабилитация.
- 8) Олимпийские игры: история, значение и влияние на мировую культуру.
- 9) Фитнес-тренды: современные направления и их влияние на общество.
- 10) Женщины в спорте: достижения, проблемы и перспективы.
- 11) Детский спорт: важность раннего вовлечения детей в физическую активность.
- 12) Паралимпийское движение: история, достижения и вызовы.
- 13) Влияние технологий на спорт: от тренировки до соревнований.
- 14) Социальные аспекты волонтерства в организации спортивных мероприятий.
- 15) Физическая культура как средство воспитания личности: ценности, цели, задачи.

#### **5.2. 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>	<p><b>1. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к ...</b></p> <p>а) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества  б) общим принципам образования и воспитания  в) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания  г) принципам обучения *</p> <p><b>2. Физическими упражнениями называются ...</b></p> <p>а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье  б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения  в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики  г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания *</p> <p><b>3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:</b></p> <p>а) 120-130 уд/мин  б) 130-140 уд/мин *  в) 140-150 уд/мин  г) свыше 150 уд/мин</p>

**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	Примеры тестовых заданий
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИУК-7.1.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины
ИУК-7.2.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины
ИУК-7.3.	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины

## 6.2. Типовые вопросы для зачета

### Перечень вопросов

- 1) Какова роль физической культуры в формировании здорового образа жизни?
- 2) Какие основные компоненты физической культуры существуют?
- 3) Каковы преимущества регулярных физических упражнений для здоровья?
- 4) В чем заключается разница между физической культурой и спортом?
- 5) Каковы основные виды спорта и их классификация?
- 6) Как влияет физическая активность на психическое здоровье человека?
- 7) Какие факторы влияют на выбор вида спорта для занятий?
- 8) Какова роль спортивных федераций в развитии спорта в стране?
- 9) Какие современные тенденции наблюдаются в области фитнеса и физической культуры?
- 10) Каковы основные принципы тренировочного процесса в спорте?
- 11) В чем заключается значение спортивного питания для спортсменов?
- 12) Какова роль физической культуры в образовательной системе?
- 13) Какие методы используются для оценки уровня физической подготовки?
- 14) Каковы последствия недостатка физической активности для здоровья человека?
- 15) В чем заключается влияние спорта на социальные отношения и взаимодействие людей?
- 16) Какова роль массового спорта в обществе?
- 17) Какие меры принимаются для популяризации здорового образа жизни среди молодежи?
- 18) Каковы особенности подготовки спортсменов к соревнованиям на высоком уровне?
- 19) В чем заключается значение олимпийского движения для развития спорта?
- 20) Каковы основные принципы реабилитации после спортивных травм?
- 21) Какие технологии используются в современном спорте для повышения результатов?
- 22) Какова роль женщин в спорте и какие достижения они имеют на международной арене?
- 23) Какие проблемы существуют в области детского и юношеского спорта?
- 24) Как влияет культура страны на развитие определенных видов спорта?
- 25) В чем заключаются преимущества командных видов спорта по сравнению с индивидуальными?
- 26) Какова роль волонтерства в организации спортивных мероприятий?
- 27) Какие аспекты безопасности необходимо учитывать при занятиях спортом и физической культурой?
- 28) Каковы перспективы развития паралимпийского движения в мире и России?
- 29) В чем заключается влияние социальных сетей на популяризацию спорта и фитнеса?
- 30) Какие примеры успешного внедрения программ по повышению физической активности населения можно привести?

### 6.3. Оценочные шкалы

#### 6.3.1. Оценивание результатов текущего контроля на зачете

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 на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: <ul style="list-style-type: none"><li>– уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li><li>– продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение знаний программного материала;</li><li>– продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</li><li>– правильно формулировать определения;</li><li>– последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;</li><li>– продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой;</li><li>– уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</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>

#### 6.3.2. 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%

#### **6.4. 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; 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 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 подчеркнута 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**

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18851-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535123>

### **Дополнительная литература**

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20399-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557930>

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

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 бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей). В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

**Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:**

1. Официальный сайт Университета (<https://www.iile.ru/>)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору

№107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.)  
<https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>

4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 02.07.2025 по 01.07.2026 г.)  
<https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/>
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, дополнительное соглашение № Д-5479/6 о пролонгации договора до 01.06.2026г.) <http://212.48.35.211:85/>

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).

**Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 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.

**Перечень современных профессиональных баз, данных и информационных справочных систем:**

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) <https://www.iprbookshop.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) <https://elibrary.ru>

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

Учебная аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<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).
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель (9 столов, 9 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета

<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.;  Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.;  Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.;  Скамейка гимнастическая 3000*230*300 мм – 2 шт.</p>
-----------------------	---