

637517d24e103c3db032bf07e839c98a1c3bb275e589d19abfd14308544

Москва

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Направление подготовки / специальность 55.05.04 Продюсерство (уровень специалитета). Направленность / профиль «Продюсерство телевизионных и радиопрограмм» / сост. Е. Ю. Дворак, доцент, к.ф.н. – М.: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А.С. Грибоедова». – 21 с.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – по направлению подготовки 55.05.04 Продюсерство (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 основы физической культуры и здорового образа жизни, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития ИУК-7.2 Уметь применять физические упражнения для поддержания работоспособности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.3 Владеть навыками физической подготовки 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 328 акад. часа.

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

Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

на очной форме обучения

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Семестр 6										
з.е.	Ито го	Ле кц ии	Лабо рато рные зани тия	Практи чески е зани тия	Сем ина ры	Курсов ое проект ирован ие	Самосто ятельна я работа под руковод ством препода вателя	Самосто ятельна я работа	Теку щий контр оль	Контроль, промежуто чная аттестация
2	20			16				4		

Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

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

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

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

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

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

Структура и содержание дисциплины

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

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

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

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

Самостоятельная работа

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

5.1. Примерная тематика эссе

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

5.2. Примерные задания для самостоятельной работы

Задание №1

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

Задание №2

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

Задание №3

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

Задание №4

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

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

6.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

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

Индикаторы компетенций в соответствии с основной образовательной программой	Типовые вопросы и задания	Примеры тестовых заданий
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
ИУК-7.1 Знать основы физической культуры и здорового образа жизни, как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития ИУК-7.2 Уметь применять физические упражнения для	П. 6.2 настоящей рабочей программы дисциплины	П. 6.3 настоящей рабочей программы дисциплины

<p>поддержания работоспособности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.3 Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>		
---	--	--

6.2. Типовые вопросы и задания

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации к зачету

- 1) Основные цели и задачи ОФП.
- 2) Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
- 3) Основные средства ОФП.
- 4) Какими факторами определяется физическое развитие человека.
- 5) Основные принципы, используемые в учебно-тренировочных занятиях по ОФП.
- 6) 4 основные базовые упражнения в силовой тренировке.
- 7) Основные методы воспитания общей выносливости.
- 8) Какое значение имеет гибкость для жизнедеятельности человека.
- 9) Основное назначение беговых упражнений.
- 10) Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
- 11) Какими упражнениями можно определить уровень развития ловкости у человека
- 12) Чем отличается ходьба от бега.
- 13) Назовите составляющие компоненты физического качества быстроты.
- 14) Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие - тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
- 15) Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
- 16) Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
- 17) Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
- 18) Как оценить уровень развития гибкости.
- 19) Что такое статические упражнения. Приведите пример.
- 20) Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
- 21) Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
- 22) В каких видах спорта лучше всего воспитывается выносливость.
- 23) Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
- 24) Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
- 25) Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки.
- 26) Составьте план самостоятельных занятий.
- 27) В каких формах проявляется быстрота человека.
- 28) Какие упражнения можно использовать для развития координации движений
- 29) Перечислите основные формы проявления гибкости.

- 30) Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
- 31) Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

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	<ol style="list-style-type: none"> 1) Основной целью физической культуры в системе высшего образования является: <ol style="list-style-type: none"> а) достижение спортивных рекордов б) формирование профессиональных спортивных навыков с) поддержание физического здоровья и работоспособности обучающихся д) подготовка к участию в спортивных соревнованиях 2) Какой эффект является основным результатом регулярных занятий йогой? <ol style="list-style-type: none"> а) увеличение максимальной силы мышц б) развитие гибкости и психофизической устойчивости с) рост скоростных показателей д) формирование соревновательной мотивации 3) Основное назначение упражнений пилатеса заключается в: <ol style="list-style-type: none"> а) развитии скоростной выносливости б) увеличении мышечной массы с) укреплении мышечного корсета и улучшении осанки д) 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; – 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	<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.

Шкала оценивания на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
«Зачтено»	<p>Обучающийся должен: уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; продемонстрировать прочное, достаточно полное усвоение</p>

	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 организованное собеседование, коллоквиум, зачёт и экзамен могут стимулировать учебную деятельность студента, его участие в научной работе.

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

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

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

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

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

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

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

Ситуационный анализ (кейс) — это комплексный анализ ситуации, имевший место в реальной практике профессиональной деятельности специалистов. Комплексный анализ включает в себя следующие составляющие: причинно-следственный анализ (установление причин, которые привели к возникновению данной ситуации, и следствий ее 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 готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты. При подготовке к зачету обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала. При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

7.1. Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе (от французского *essai* — опыт, набросок) — жанр научно-публицистической литературы, сочетающей подчеркнuto 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

Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон.текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2020. — 211 с. – ЭБС

Дополнительная литература

Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон.текстовые дан-ные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ЭБС «IPRsmart» — 2227-8397. — Ре-жим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине **Интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

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

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

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

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

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Комплект лицензионного программного обеспечения

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

Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, от 27.06.2024 г., срок действия с 01.07.2024 по 01.07.2026 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 07.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2025 от 28.01.2025 г. (срок действия до 03.02.2026 г.)

Программное обеспечение отечественного производства:

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

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 07.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2025 от 28.01.2025 г. (срок действия до 03.02.2026 г.)

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

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

Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная аудитория 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 стульев, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя. <u>Технические средства обучения:</u> персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель (9 столов, 9 стульев), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета
Спортивный зал	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование. Шведская стенка металлическая Проф 240х71х16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель

	<p>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>
--	--