

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Писарев Сергей Станиславович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 16.01.2026 12:35:57  
 Уникальный программный ключ:  
 b9d7463b91f434da3d4dc1afa9a0cf32d3c58650

**Негосударственное образовательное учреждение высшего образования  
 «Школа управления СКОЛКОВО»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 Физическая культура**

<b>Направление подготовки</b>	38.03.02 Менеджмент
<b>Квалификация выпускника</b>	Бакалавр
<b>Образовательная программа</b>	Управление и предпринимательство
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Рабочая программа дисциплины разработана</b>	

Трудоемкость		Контактная работа		Самостоятельная работа	Форма контроля	Семестр/кв артиль
з.е.	часы	лекции	практические занятия			
2	72		72	0	Зачет	1/2, 2/3

**Москва  
 2026**

## 1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков студентов для обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности и использования средств физической культуры в процессе организации активного досуга и повышения качества жизни.

Предмет изучения дисциплины – физическая культура личности, физические качества, психические способности человека.

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, личностного развития. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физической культурой и спортом;
- овладение системой умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в личной и профессиональной деятельности.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В случае успешного освоения курса студенты будут:

### знать

- биологические и социальные процессы, влияющие на физическое состояние и развитие личности;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- индивидуальные особенности своего организма и физического состояния;
- средства и методы развития основных физических качеств;
- основы здорового образа жизни.

### уметь

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
- оценивать изменения состояния организма под влиянием различных режимов физических нагрузок;
- планировать объем и интенсивность физических нагрузок.

### владеть

- техникой выполнения упражнений для разных групп мышц;
- навыками самоконтроля физического состояния.

Дисциплина направлена на развитие следующих компетенций и их индикаторов:

Код компетенции	Формулировка компетенции и/или ее индикатора (ов)
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7-1.	Поддерживает должный уровень физической активности в собственной деятельности, знает нормы здорового образа жизни
УК-7-2.	Выбирает здоровьесберегающие технологии в социальной и профессиональной деятельности с учетом ее внутренних и внешних условий

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Название раздела/темы	Всего часов	Трудоемкость (час.) по видам учебных занятий			
		Контактная работа			Самостоятельная работа
		Всего	Лекции	Практические занятия	
Тема 1. ОФП (общая физическая подготовка)	32	32		32	
Тема 2. СФП (специальная физическая подготовка)	22	22		22	
Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10		10	
Тема 4. Теоретическая подготовка	8	8		8	
Итого	72	72		72	

#### Тема 1. ОФП (общая физическая подготовка)

Понятие физической подготовленности человека. Основные физические качества: сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, координация. Гармония в деятельности всех систем и органов. Двигательные качества. Силовые качества. Мышечная система и мышечная сила. Гибкость, факторы, влияющие на гибкость, методика развития гибкости. Выносливость. Ловкость и методы ее воспитания. Координация движений и координирующие способности. Приемы совершенствования функций вестибулярного аппарата.

#### Тема 2. СФП (специальная физическая подготовка)

Техники системы движений конкретных видов спорта. Тактическая подготовка. Психическая подготовка. Тренировочные программы и соревновательные установки. Особенности индивидуальных и командных видов спорта.

### **Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Понятие профессионально-прикладной физической подготовки. Использование средств физической культуры для поддержания профессиональной дееспособности. Профилактика профессиональных заболеваний работников умственного труда средствами физической культуры.

### **Тема 4. Теоретическая подготовка**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

## **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Текущий контроль**

Результаты посещаемости занятий и активности студентов во внеучебной деятельности оцениваются в баллах:

1. Менее 10 посещений учебных занятий оценивается в 0 баллов, 10 и каждое последующее посещенное учебное занятие – 1 балл каждое, пропущенное по уважительной причине занятие оценивается в 1 балл.
2. Выполнение контрольных нормативов: каждый норматив оценивается от 0 до 3 баллов в зависимости от результата выполнения, количество нормативов, учитываемых для аттестации – не более 3 (количество баллов – не более 9).
3. Участие в соревнованиях: 1 день соревнования – 1 балл. Количество баллов за участие в соревнованиях, учитываемых для аттестации – не более 3.

Если студент набрал 20 баллов и более, то зачет выставляется по результатам текущего контроля. Если набрал менее 20 баллов, сдает устный зачет и практические упражнения в рамках промежуточной аттестации.

### **4.2 Промежуточная аттестация**

Предполагает устный зачет и выполнение упражнений. Примерные вопросы устного зачета представлены в разделе 4.3.

#### **Критерии оценивания**

Оценка	Критерий
зачет	Студент твердо знает программный материал теоретического раздела. Владеет умениями и навыками, отрабатываемыми на занятиях. Демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности, способен самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности
незачет	Студент не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Допускает грубые

	ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать место занятий, подобрать инвентарь (спортивный снаряд)
--	---

### 4.3 Примеры заданий

#### Примерные темы для устного зачета

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик
3. Физическая культура и спорт как социальные феномен
4. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
5. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
6. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
7. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека
8. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность
9. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества)
10. Формирование двигательных умений и навыков
11. Основные виды физической культуры

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025.
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025.

### 5.2 Электронные образовательные ресурсы

Материалы дисциплины размещены в LMS: <https://l.skolkovo.ru/login/index.php>.

## 6. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Операционная система Simple Linux, браузер Yandex браузер, антивирусное ПО Calmantisvirus.

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства:

Офисный пакет Libre Office, Okular PDF Reader, 7-Zip Архиватор, GIMP Редактирования фотографий, Inkscape Векторная графика, Blender 3D графика, Kdenlive Видеоредактор, Audacity Аудиоредактор, VLC Медиаплеер, Thunderbird Почтовый клиент, Flameshot Создание скриншотов.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал.

Основное оборудование:

- Коврики для фитнеса ISOLON Fitness 5, 140x50см;
  - Эспандер трубчатый с манжетами DITTMANN Ankle-Tube;
  - Резиновый амортизатор для фитнеса;
  - CLIFF Медбол 5 кг, диаметр 24 см;
  - Медболл TRX, диаметр 35 см, 3.63 кг.;
  - Степ-платформа;
  - Балансировочная полусфера BOSU;
  - Фитбол, гимнастический мяч для фитнеса, йоги, пилатеса;
  - Велотренажер BodyBike;
  - Гантели виниловые для фитнеса 2,7 кг.;
  - Гантели виниловые для фитнеса 3,7 кг.;
  - Гантели виниловые для фитнеса 4 кг.;
  - Палка гимнастическая с эспандерами для фитнеса, йоги и пилатес, STRONG BODY.
- Аудитория (коворкинг) для самостоятельной работы, оснащенная учебной мебелью, ноутбуками).

Основное оборудование:

Стол – 4 шт., Стулья – 4 шт., Рабочее место преподавателя – 1 комплект (стол – 1 шт., стул – 1 шт.), Флипчарт – 1 шт., Технические средства обучения: Ноутбуки – 4 шт.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет, электронной библиотечной системе, электронной информационно-образовательной среде, к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам.

Аудитория для групповых занятий (г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Можайский, ш. Сколковское, д. 45, №56).

Основное оборудование:

Стол – 6 шт., Стулья – 12 шт., Рабочее место преподавателя – 1 (стол – 1 шт., стул – 1 шт.), Флипчарт – 1 шт., Наборы шахмат – 5 комплектов. Технические средства обучения: Ноутбук – 1 шт.

## **8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ**

Для обучающихся, имеющих ограничения здоровья, дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) лица с ОВЗ по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы занятий физической культурой и спортом: основную, специальную медицинскую или группу лечебной физической культуры.

Посещение практических занятий по физической культуре обучающимися, имеющими ограничения в состоянии здоровья, осуществляется по личному заявлению и врачебному допуску к практическим занятиям по физической культуре с указанием допустимых физических нагрузок.

Студенты, освобожденные от практических занятий физической культурой, совместно с преподавателем разрабатывают план освоения теоретической части учебной дисциплины с последующей сдачей зачета.