

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Прокопеня Вероника Константиновна

Должность: Руководитель управления по образовательной деятельности

Дата подписания: 01.09.2026 15:37:16

Уникальный программный ключ:

60c714e1d9c6ef31acf885039ed32a2dec1d6aa8

**Негосударственное образовательное учреждение высшего образования**

**«Школа управления СКОЛКОВО»**

Утверждено

Руководитель управления  
по образовательной деятельности

В.К. Прокопеня

“30” июля 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Москва  
2026

|                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>    | 38.03.02 Менеджмент                   |
| <b>Квалификация выпускника</b>   | Бакалавр                              |
| <b>Образовательная программа</b> | Управление и предпринимательство 2026 |
| <b>Форма обучения</b>            | Очная                                 |

| Трудоемкость |      | Контактная работа |                     | Самостоятельная работа | Форма контроля |
|--------------|------|-------------------|---------------------|------------------------|----------------|
| з.е.         | часы | лекции            | семинарские занятия |                        |                |
|              | 328  |                   | 328                 |                        | зачет          |

## 1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлены на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков студентов для обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности и использования средств физической культуры для физического развития личности и повышения качества жизни.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В случае успешного освоения курса студенты будут:

### знать

- природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности для личностного и профессионального развития;
- основы здорового образа жизни;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

### уметь

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

### владеть

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Дисциплина направлена на развитие следующих компетенций и их индикаторов:

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

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                     |
| <b>УК-8.</b> | <b>Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</b> |
| УК-8-4.      | Принимает участие в спасательных и аварийно- восстановительных мероприятиях в случае чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов                                                                                                                                                                   |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляются в следующем порядке:

1. Распределение студентов по функциональным группам

В начале второго семестра на основании медицинского заключения определяется принадлежность студентов к функциональной группе:

- Основная группа - возможны занятия физической культурой и спортом без ограничений и участие в соревнованиях.
- Подготовительная группа - возможны занятия физической культурой и спортом с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях.
- Специальная медицинская группа - возможны занятия оздоровительной физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок.
- Группа ЛФК – возможны занятия лечебной физической культурой.

2. Занятия проводятся по видам спорта, указанным в таблице.

| Виды спорта             | Всего часов | Трудоемкость (час.) по видам учебных занятий |                      |                        |
|-------------------------|-------------|----------------------------------------------|----------------------|------------------------|
|                         |             | Контактная работа                            |                      | Самостоятельная работа |
|                         |             | Всего                                        | Практические занятия |                        |
| Легкая атлетика         | 328         | 328                                          | 328                  |                        |
| Атлетическая гимнастика |             |                                              |                      |                        |
| Игровые виды спорта     |             |                                              |                      |                        |
| Лечебная физкультура    |             |                                              |                      |                        |

### **Легкая атлетика**

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции

Тема 2. Техника спортивной ходьбы

Тема 3. Прыжки в длину с разбега

Тема 4. Метание

### **Атлетическая гимнастика**

Тема 1. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп

Тема 2. Развитие отдельных групп мышц на тренажерах

Тема 3. Упражнения на увеличение мышечной массы

Тема 4. Коррекция отдельных групп мышц

### **Игровые виды спорта**

Тема 1 Волейбол

Тема 2 Баскетбол

Тема 3 Футбол

### **Лечебная физкультура**

Тема 1. Активация вестибулярной функциональной системы

Тема 2. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба

Тема 3. Упражнения с предметами (фитболы, гимнастические палки, малые мячи)

Тема 4. Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие

Тема 5. Комплексы лечебной физической культуры по заболеваниям.

3. Содержание учебного материала для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой

Студенты, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту, в каждом семестре защищают реферат по выбранной ими теме, связанной с особенностями своего здоровья. Примерные темы рефератов указаны в разделе 4.3. Студенты, освобожденные от практических занятий физической культурой, могут получить зачет за счет участия в судействе соревнований по различным видам спорта.

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

### **4.1 Текущий контроль**

Оценка за курс складывается из следующих видов заданий текущего контроля:

Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту вариативной части ООП являются:

- Тестирование по физической подготовке на выполнение нормативов, включает тесты по общей физической подготовке и по отдельным видам спорта.

Подготовленность оценивается по результатам трех контрольных упражнений. Обучающиеся специальной медицинской и группы ЛФК тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по видам спорта проходят с учетом противопоказаний.

В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% практических занятий или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Участие в соревнованиях.

| Функциональ<br>ная группа                       | Виды активностей                                |                                          |                    |                                 | Минимально<br>е количество<br>баллов для<br>зачета в<br>семестре |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                                                 | Практичес<br>кие<br>занятия<br>(тренировк<br>и) | Участие в<br>соревнованиях               |                    | Тестиро<br>вание<br>(нормативы) |                                                                  |
|                                                 |                                                 | Участник<br>(min-max)                    | Судья<br>(min-max) |                                 |                                                                  |
| Основная<br>группа                              | 1 занятие =<br>1 балл                           | 1-15<br>баллов                           | 1-15 баллов        | 9-15 баллов                     | 30                                                               |
| Подготовите<br>льная группа                     |                                                 | 1-15<br>баллов<br>(разрешен<br>ие врача) | 1-15 баллов        | 9-15 баллов                     |                                                                  |
| Специальная<br>медицинская<br>группа            |                                                 | 1-15<br>баллов<br>(разрешен<br>ие врача) | 1-15 баллов        | 10 баллов                       |                                                                  |
| Группа ЛФК                                      |                                                 | -                                        | 1-15 баллов        | 10 баллов                       |                                                                  |
| Освобожденн<br>ые от<br>практических<br>занятий | Реферат =<br>40-60<br>баллов                    | -                                        | 1-15 баллов        | -                               |                                                                  |

#### 4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе набранных баллов по результатам текущего контроля.

Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу и сдать нормативы.

#### 4.3 Примеры заданий

##### Примерные тематики для тестирования по теоретическому курсу

1. Факторы, влияющие на гибкость, методика развития гибкости
2. Ловкость и методы ее воспитания
3. Приемы совершенствования функций вестибулярного аппарата
4. Особенности индивидуальных и командных видов спорта
5. Роль психологической подготовки в спорте
6. Профессиональных заболеваний работников умственного труда и их профилактика методами физических упражнений
7. Социально-биологические основы физической культуры
8. Основы здорового образа жизни
9. Атлетическая гимнастика, легкая атлетика, игровые виды спорта) – влияние на

организм человека

### **Примерные темы рефератов:**

1. Физические упражнения при различных заболеваниях и возможные нагрузки:
  - миопия высокой степени,
  - миопия травматическая послеоперационная и другие отклонения зрения,
  - упражнения для предупреждения миопии;
  - легочные заболевания;
  - заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - заболевания опорно-двигательного аппарата
2. Составление комплексов упражнений с учетом конкретного заболевания для занятий лечебной физкультурой.
3. Семейное физическое воспитание:
  - физическая культура беременной женщины;
  - физическое воспитание детей раннего возраста;
  - физическое воспитание детей от 1 до 3 лет;
  - стадион в квартире.

## **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.
3. Чепак, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепак. — 3-е изд. — 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 Calmantivirus.

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:

Столы – 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:

Столы – 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.