

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Писарев Сергей Станиславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.01.2025 11:35:57  
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		68	4	Зачет	1/2, 2/3

**Москва  
2025**

## 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	30		30	2
Тема 2. СФП (специальная физическая подготовка)	22	20		20	2
Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	10	10		10	
Тема 4. Теоретическая подготовка	8	8		8	
Итого	72	68		68	4

#### 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, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 19.03.2024).
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, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 19.03.2024).

### 5.2 Электронные образовательные ресурсы

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

### 5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы (при наличии)

нет

## 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.

## **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.