

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук  
Школа публичной политики и управления  
Кафедра международного менеджмента

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего  
образования  
"МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И  
ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК"**

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой \_\_\_\_\_

Протокол от «\_» \_\_ 2020 г.

№ \_

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой международного  
менеджмента

Протокол от «6» мая 2020 г.

№ 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.05 Физическая культура и спорт**

*(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*

**38.03.02 Менеджмент**

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

**Менеджмент в индустрии моды**

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))*

**Бакалавр**

*(квалификация)*

**Очная**

*(форма обучения)*

Год набора – 2021 г.

Москва, 2020 г.

**Автор–составитель:**

Старший преподаватель Лебедев С. В.

**Заведующий кафедрой**

международного менеджмента ИОН РАНХиГС, к.э.н. Абрамова Н. М.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
3. Содержание и структура дисциплины .....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	11
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	12
6.1.Основная литература .....	12
6.2.Дополнительная литература .....	13
6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....	13
6.4.Нормативные правовые документы .....	13
6.5.Интернет-ресурсы .....	13
6.6.Иные источники .....	13
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	13

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.05 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей. Способен разработать программу физического саморазвития.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		Способен разработать программу физического саморазвития.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Объем дисциплины: 72/2 54/2  
 Контактная работа: 48/36  
 Лекции  
 Лабораторные работы  
 Практические занятия 48/36  
 Самостоятельная работа 24/18

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

индекс и наименование дисциплины: Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

курсы, семестры или триместры ее освоения в соответствии с учебным планом: 1 курс, 1,2 семестр

дисциплина реализуется после изучения: Б1.В.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту

формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: Зачет

## 3. Содержание и структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				6/4,5		2/1,5	О
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры				6/4,5		2/1,5	О
Тема 3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья				6/4,5		2/1,5	О, Р
Тема 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				6/4,5		2/1,5	О
Тема 5	Общая физическая и специальная подготовка в				4/3		2/1,5	О, Р

	системе физического воспитания							
Тема 6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				4/3		2/1,5	О
Тема 7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений				4/3		2/1,5	О
Тема 8	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений				4/3		2/1,5	О, Р
Тема 9	Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом				4/3		4/3	О
Тема 10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов				4/3		4/3	О, Р
	Промежуточная аттестация							Зачет
<b>Всего:</b>		72/2 54/2			48/36		24/18	

*\*Примечание – опрос (О), реферат (Р)*

### Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
Тема 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
Тема 5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<i>Часть 1.</i> Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.  <i>Часть 2.</i> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
Тема 6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
		<p>физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
Тема 7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
Тема 8	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>
Тема 9	Самоконтроль за состоянием	Диагностика и самодиагностика состояния



№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
	организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом	организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	<p><i>Часть 1.</i> Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Часть 2.</i> Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов.</p>

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.**

##### **4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

при проведении занятий семинарского типа: опрос, реферат (доклад) по выбранной теме.

##### **4.1.2. Экзамен (зачет) проводится с применением следующих методов (средств):**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

#### 4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

В процессе преподавания данной дисциплины используются как классические методы обучения (семинары), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

##### 4.3.1. Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей. Способен разработать программу физического саморазвития.

##### 4.3.2 Типовые оценочные средства

##### Темы докладов и рефератов по курсу

1. Физическая культура как ценность.
2. Здоровье и физическая культура человека.
3. Законодательство России о развитии физической культуры и спорта.
4. Природные и социально-экологические факторы в жизни человека: сущность и влияние.
5. Пути и методы повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие

7. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни: взаимосвязь и значение.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Современные популярные системы физических упражнений.
15. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта.
16. Физические упражнения: сущность и психофизиологическая характеристика.
17. Виды спорта и их особенности (на примере 3-5 видов спорта)
18. Общая характеристика диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Специальная психофизическая подготовки человека к труду как личная и социально-экономическая необходимость.
20. Место профессионально - прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.

#### **Вопросы к зачету:**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее особенности.

#### **Шкала оценивания.**

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
УК-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде

		академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии
УК-7.2. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.
УК-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития <sup>1</sup> .	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура» изучается на протяжении четырех семестров и завершается зачетом.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад по теме семинара. В процессе подготовки к семинару студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

## 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

### 6.1. Основная литература.

1. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020.

<sup>1</sup> Этап реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей), а также участия обучающихся в мероприятиях соответствующей направленности во внеучебное время.

## 6.2. Дополнительная литература.

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>
4. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>
5. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие, 2010. <http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
6. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие. Изд. – «Физическая культура», 2008. [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=9143](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143)
7. Лысова И.А. Физическая культура. М.: Московский гуманитарный университет, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

## 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний студентов;
- формирование умений использовать источники;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирование стремления к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации.

## 6.4. Нормативные правовые документы.

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция).

## 6.5. Интернет-ресурсы.

<http://www.iprbookshop.ru/366.html>  
[http://e.lanbook.com/books/?p\\_f\\_1\\_65=1029](http://e.lanbook.com/books/?p_f_1_65=1029)

## 6.6. Иные источники.

1. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие, 2010 год.

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

*Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий:*

Для проведения практических занятий по дисциплине необходимо наличие ноутбука (компьютера) с установленным пакетом Microsoft® и мультимедийного проектора.

*Требования к программному обеспечению общего пользования:*

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.