МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
(МИИГАиК)

Факультет управления территориями
Кафедра физического воспитания

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**
**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 5387FD2AF5B17FED816FDE9A1D4973B1
Владелец: Степанченко Алексей Леонидович
Действителен: с 21.07.2025 по 14.10.2026

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
А. Л. Степанченко
18 апреля 2025 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
# «Б1.О.06.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Направленность(профиль) подготовки: Управление проектами цифровой трансформации в развитии территорий

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2025

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

Москва, 2025

**Разработчики:**

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания
Нефёдова К. И.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.06.2020 № 970

Согласование и утверждение

| № | Подразделение | Ответственное лицо | ФИО | Виза | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | факультет Управления территориями | Председатель ученого совета факультета | Воронцова А. А. | Рассмотрено | 19.12.2024, № 2-2024 |

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3. Место дисциплины в структуре ОП

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

5. Содержание дисциплины
   5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
   5.2. Содержание разделов, тем дисциплины и формы текущего контроля

6. Оценочные материалы текущего контроля

7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

8. Порядок проведения промежуточной аттестации

9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
   9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
   9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
   9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
   9.4. Оборудование и технические средства обучения

10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности;
- освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий;
- получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей..

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни

УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества

УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

УК-7.1/Ум2 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.1/Ум3 Поддерживать здоровый образ жизни в условиях напряженной профессиональной нагрузки

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Навыками использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1/Нв2 Навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и сохранения организма

УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность

УК-7.2/Зн2 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.2/Ум2 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Навыками применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.2/Нв2 Навыками пользоваться основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.3/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональнных задач в различных жизненных обстоятельствах

УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности

УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не

*Уметь:*

УК-7.3/Ум1 Соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропогандировать здоровый образ жизни для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.3/Ум3 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

*Владеть:*

УК-7.3/Нв1 Навыками сохранять здоровый образ жизни независимо от жизненных ситуаций и сложнестей профессиональной деятельности

УК-7.3/Нв2 Навыками применять средства и методы укрепления здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.3/Нв3 Навыками оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.06.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

## 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Практические занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 семестр | 52 | - | 36 | 16 | |
| 2 семестр | 72 | - | 34 | 38 | |
| 3 семестр | 72 | - | 32 | 40 | |
| 4 семестр | 65 | - | 32 | 33 | |
| 5 семестр | 67 | - | 32 | 35 | |
| Всего | 328 | | 166 | 162 | |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

| Наименование раздела, темы | Всего | Практические занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Практический** | **328** | **166** | **162** | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| Тема 1.1. Общая физическая подготовка | 37 | 14 | 23 | |
| Тема 1.2. Легкая атлетика с применением адаптивных форм | 76 | 40 | 36 | |
| Тема 1.3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм | 108 | 54 | 54 | |
| Тема 1.4. Аэробика (адаптивные формы) | 107 | 58 | 49 | |
| **Итого** | **328** | **166** | **162** | |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

***Раздел 1. Практический***

*Тема 1.1. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные). Упражнения для воспитания гибкости. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стрейчинга, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля |
|---|
| Выполнение контрольных нормативов |

*Тема 1.2. Легкая атлетика с применением адаптивных форм*

Изучение и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Ходьба с разной интенсивностью. Оздоровительный бег разной протяженностью. Чередование бега и ходьбы. Метание.

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля |
|---|
| Выполнение контрольных нормативов |

*Тема 1.3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм*

Особенности составления комплексов силовой направленности в зависимости от решаемых задач. Особенности использования средств силовой тренировки для укрепления здоровья обучающихся. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса отягощения, исходного положения, количества повторений, длительности отдыха. Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для акцентированного определенных мышечных групп

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля |
|---|
| Выполнение контрольных нормативов |

*Тема 1.4. Аэробика (адаптивные формы)*

Общеразвивающие упражнения (разминка). Классическая аэробика. Степ-аэробика.Силовые упражнения
аэробики:без предметов,на степах,с гантелями.Стретчинг, дыхательные упражнения,релаксация

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля |
|---|
| Выполнение контрольных нормативов |

## 6. Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальными нормативными актами Университета:

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.6 «Организация и проведение промежуточной аттестации».
- Положением о порядке осуществления образовательного процесса, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.8 «Проведение промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ».

## 7. Оценочные материалы текущего контроля

***Раздел 1. Практический***

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3*

*Тема 1.1. Общая физическая подготовка*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Что такое общая физическая подготовка
2. Цели и задачи общей физической подготовки(ОФП)
3. Средства общей физической подготовки
4. Методы общей физической подготовки
5. Нагрузка при выполнении физических упражнений определяется:

1. ЧСС
2. дыханием
3. объёмом
4. интенсивностью

*Тема 1.2. Легкая атлетика с применением адаптивных форм*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы?

1. выносливость
2. быстрота
3. ловкость
4. сила.

2. Спринтерами называют:

1. стартующих на короткие дистанции
2. стартующих на длинные дистанции
3. стартующих на средние дистанции
4. стартующих на сверх. длинные дистанции

3. Какие вы знаете виды легкой атлетики?
4. Физическое качество выносливость (понятие) и ее виды

5. Особенности дыхания в покое и при физической нагрузке.

*Тема 1.3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Физическая сила(понятие)
2. Виды физической силы
3. При совершенствовании каких качеств (способностей), преимущественно применяются изометрические (статические) упражнения?

1. силовых качеств
2. быстроты
3. ловкости
4. гибкости

4. Какие мышцы называются синергистами?

1. выполняют разную работу
2. выполняют общую работу
3. выполняют скоростную работу
4. выполняют силовую работу

5. Какие мышцы называются антагонистами?

*Тема 1.4. Аэробика (адаптивные формы)*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Виды аэробики
2. Двигательное умение это:

выполнение любых упражнений
стабильное выполнение двигательного действия
выполнение специальных упражнений
двигательный навык.

3. Работа мышц благотворно влияет

1. только на сами мышцы
2. на весь организм
3. на отдельную группу мышц
4. только на сердце

4. Значение мышечной релаксации (Расслабления).
5. Этапы обучения движениям

## 8. Оценочные материалы промежуточной аттестации

## 9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

*Основная литература*

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Теория и методика обучения физической культуре - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. - 135 с. - 978-5-4497-3434-1. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/142100.html - Режим доступа: по подписке

2. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова, А. Е. Лукьянова, В. П. Шибкова. - Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 79 с. - 978-5-8265-2196-0. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/115740.html - Режим доступа: по подписке

3. Попков В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учебное пособие / В. Н. Попков. - Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. - 288 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/65009.html - Режим доступа: по подписке

4. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан, М. В. Резенова, Е. Ю. Андреева. - Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом - Москва: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - 978-5-9590-0882-6. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/69779.html - Режим доступа: по подписке

*Дополнительная литература*

1. Тимофеева О. В. Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза: учебно-методическое пособие / О. В. Тимофеева, Е. А. Куницина. - Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза - Москва: Российский университет дружбы народов, 2017. - 48 с. - 978-5-209-08017-6. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/91073.html - Режим доступа: по подписке

2. Москва, 2012

3. Сидоров Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. - Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. - 43 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/131158.html - Режим доступа: по подписке

4. Рубцова Н. О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития: учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 208 с. - 978-5-8114-6987-1. - Текст: электронный // Издательство Лань: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/153914 - Режим доступа: по подписке

5. Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебник для вузов / А. А. Федякин. - 3-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 212 с. - 978-5-507-47539-1. - Текст: электронный // Издательство Лань: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/386459 - Режим доступа: по подписке

6. Греков Ю. А. Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин. - Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов - Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. - 36 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/122130.html - Режим доступа: по подписке

## 9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

*Профессиональные базы данных*

Не используются.

*Ресурсы «Интернет»*

1. https://olimp-history.ru/ - База содержит данные о всех Олимпиадах, начиная с 1896 года
2. https://mrsss.ru/ - Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз»
3. https://afkonline.ru/ - Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура».
4. http://teoriya.ru/ru - Журнал «Теория и практика физической культуры»

### 9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

*Перечень программного обеспечения*
*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*
Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*
*(обновление выполняется еженедельно)*
Не используется.

### 9.4. Оборудование и технические средства обучения

Спортивный зал

Блочная рама - 1 шт.
Велотренажер - 4 шт.
Гантель обрез. с хр.руч.черная(классик), 14-30кг - 10 шт.
Гантель профессиональная 3-26 кг - 32 шт.
Гантель профессиональная 63кг(разборная) - 2 шт.
Гантель разборная - 2 шт.
Голень машина (сидя) - 1 шт.
Гриф олимпийский - 3 шт.
Груша боксерская - 1 шт.
Дельта машина MB 427 - 1 шт.
Комплекс тренажеров КАП(6 позиций) - 1 шт.
Рама для приседаний - 1 шт.
Робот для настольного тенниса Y&T модель V989E2 New Editon - 1 шт.
Скамья - 5 шт.
Стенка шведская - 1 шт.
Стойка под гантели - 3 шт.
Стол для армрестлинга - 1 шт.
Стол для настольного тенниса - 5 шт.
Татами - 33 шт.
Тренажер "рычажная тяга" - 1 шт.
Тренажер "тяга к груди, свободные веса" - 1 шт.
Тренажер WNQ MAGNUM A-630 - 1 шт.
Тренажер для приводящих мышц бедра - 1 шт.
Тренажер-скамья д/тренировки мышц Кора - 1 шт.
Штанга олимпийская - 3 шт.

## 10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективный курс. Адаптивная физическая культура» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.
Самостоятельная работа студентов (СРС) является продолжением практических занятий. СРС предполагает изучение формы и содержания самостоятельных тренировочных занятий. Планирование и организацию самостоятельных занятий различной направленности. Самоконтроль за эффективностью СРС. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Ведение дневника самостоятельных занятий. Повышение мотивации СРС.
Внеаудиторная самостоятельная работа студентов включает:
- Подготовка к практическому занятию
- Подготовка и оформление дневников самостоятельных тренировок
- Подбор, изучение, анализ рекомендованной литературы
- Самостоятельное изучение отдельных тем самостоятельных занятий
- Подготовка к сдаче контрольных нормативов
Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.
Студенты с ограниченными способностями направляются для занятий в специальную медицинскую группу

***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.