Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2026 15:26:12
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»
(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИННОВАЦИОННОЙ ЭКОНОМИКИ, ЛИДЕРСТВА И МЕНЕДЖМЕНТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор Международного института инновационной экономики, лидерства и менеджмента
_____ А. А. Панарин
«17» декабря 2025г.

Рабочая программа дисциплины

ПИЛАТЕС

Направление подготовки:
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(уровень бакалавриат)

Направленность/профиль:
«Гражданская и муниципальная служба»

Форма обучения очная, очно-заочная, заочная

Москва

Рабочая программа дисциплины «Пилатес». Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль): «Гражданская и муниципальная служба» / В. Х. Хусаинов – М.: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова – 12 с.

Рабочая программа бакалавриата составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 г. №1016, профессионального стандарта «Специалист в сфере управления проектами государственно-частного партнерства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20 июля 2020 № 431н (зарегистрировано в Минюсте РФ 17 августа 2020 г. Регистрационный № 59295), согласована и рекомендована к утверждению

Разработчики: В. Х. Хусаинов, заслуженный тренер РСФСР

Ответственный рецензент: Т.М. Рогуленко, профессор кафедры бухгалтерского учета, аудита и налогообложения, ФГБОУ ВО «Государственный университет управления», доктор экономических наук, профессор

(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления 17.12.2025г., протокол №4

Заведующий кафедрой _____/А.Ю.Кирьянов, к.ю.н.

Согласовано от Библиотеки _____/О.Е. Степкина/

Раздел 1. Цели и задачи освоения

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

Целью является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки, знания основ ведения здорового образа жизни.

***Задачи*:**

-понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Раздел 2. Планирование результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1** Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **ИУК-7.2** Умеет оценивать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний **ИУК-7.3** Владеет навыками индивидуального подбора комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

Раздел 3. Место элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в структуре образовательной программы бакалавриата

Элективная дисциплина (модуль) Пилатес принадлежат к части, формируемой участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы.

Раздел 4. Объем (трудоемкость) дисциплины (общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)

Трудоемкость дисциплины и виды учебной нагрузки

на очной форме обучения

Семестр 1							
з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
	68		64				Зачет 4
Семестр 2							
	68		64				Зачет 4
Семестр 3							
	68		64				Зачет 4
Семестр 4							
	68		64				Зачет 4
Семестр 5							
	36		32				Зачет 4
Семестр 6							
	20		16				Зачет 4
Итого							
	328		304				24

на очно-заочной форме обучения

Семестр 1							
з.е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 2							
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 3							
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 4							
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 5							
	36	2	2		28		Зачет 4
Семестр 6							
	20	2	2		12		Зачет 4
Итого							

	328	12	12		280		24

на заочной форме обучения

Семестр 1							
з. е.	Итого	Лекции	Практические занятия	Курсовое проектирование	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 2							
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 3							
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 4							
	68	2	2		60		Зачет 4
Семестр 5							
	36	2	2		28		Зачет 4
Семестр 6							
	20	2	2		12		Зачет 4
Итого							
	328	12	12		280		24

Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
Семестр 1						
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		**32**				**32**
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		**32**				**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 2						
Учебно-тренировочные занятия по		**32**				**32**

Пилатесу						
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		**32**				**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 3						
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		**32**				**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 4						
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу		**64**				**64**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 5						
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		**32**				**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 6						
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		**8**				**8**
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу		**8**				**8**
Зачет					**4**	**4**
Итого		**304**			**24**	**328**

Очно-Заочная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
Семестр 1						
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**1**	**1**	**30**			**32**
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной	**1**	**1**	**30**			**32**

направленности						
Зачет					**4**	**4**
Семестр 2						
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**1**	**1**	**30**			**32**
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**1**	**1**	**30**			**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 3						
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	**2**	**2**	**60**			**64**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 4						
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**2**	**2**	**60**			**64**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 5						
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**2**	**2**	**28**			**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 6						
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	**1**	**1**	**6**			**8**
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**1**	**1**	**6**			**8**
Зачет					**4**	**4**
Итого	**12**	**12**	**280**		**24**	**328**

Заочная форма обучения

Разделы / Темы	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Текущий контроль	Контроль, промежуточная аттестация	Всего часов
Семестр 1						
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**1**	**1**	**30**			**32**
Методика составления и	**1**	**1**	**30**			**32**

проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности						
Зачет					**4**	**4**
Семестр 2						
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**1**	**1**	**30**			**32**
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**1**	**1**	**30**			**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 3						
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	**2**	**2**	**60**			**64**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 4						
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**2**	**2**	**60**			**64**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 5						
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	**2**	**2**	**28**			**32**
Зачет					**4**	**4**
Семестр 6						
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	**1**	**1**	**6**			**8**
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	**1**	**1**	**6**			**8**
Зачет					**4**	**4**
Итого	**12**	**12**	**280**		**24**	**328**

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Наименование элективной дисциплины (модуля)	Содержание элективной дисциплины (модуля)
1.	Пилатес	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу: Комплекс упражнений для любого уровня физической подготовки и не имеет противопоказаний. Его целью является создание здорового и подтянутого тела. В ходе тренировок хорошо прорабатываются мышцы живота, спины и малого таза. Систематические занятия укрепляют мышечный каркас, улучшают осанку, развивают пластику, грацию, силовую выносливость и гибкость суставов.

Раздел 5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Раздел 6. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе освоения учебной дисциплины для оценивания сформированности требуемых компетенций используются оценочные материалы (фонды оценочных средств).

Типовые тестовые задания, типовые практические задания, типовые задания для контрольных работ, материалы для оценки результатов промежуточной аттестации и материалы для диагностической работы представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания сформированных компетенций в соответствии с ООП

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических занятиях. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося способности выполнить упражнения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимся заданий, как правило, при выполнении упражнений индивидуально или в составе группы и т.д.

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельными обучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала.

Тесты - форма контроля, направленная на проверку владения навыками и умениями.

Практические занятия - выполнение заданий, упражнений. Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для **обучающихся-инвалидов и ЛОВЗ** разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную работу (реферат).

Зачет - процедура оценивания результатов, основанная на суммировании баллов, полученных обучающимся по итогам выполнения им всех видов тестов (контрольных мероприятий). Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную оценку. Лица, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту сдают зачет в форме устного ответа на вопросы.

Раздел 7. Методические указания для обучающихся по основанию дисциплины

С методико-практической стороны предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта: преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Раздел 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература[1]

[1] Из ЭБС

1. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон.текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 c. – ЭБС «IPRsmart» — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.IPRsmarthop.ru/75150.html
2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон.текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c. – ЭБС «IPRsmart» — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.IPRsmarthop.ru/75608.html

Дополнительная литература[2]

1. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 c. – ЭБС «IPRsmart» 2227-8397. — Режим доступа: http://www.IPRsmarthop.ru/78532.html
2. Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон.текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 c. – ЭБС «IPRsmart» — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.IPRsmarthop.ru/73271.html
3. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон.текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 c. – ЭБС «IPRsmart» — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: http://www.IPRsmarthop.ru/66829.html

8.1. Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы магистратуры

8.1.1. Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

В Университете имеются специализированные аудитории для проведения занятий по информационным технологиям.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета.

Электронная информационно-образовательная среда Университета включает:

1. Официальный сайт Университета (https://www.iile.ru/)
2. Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)
3. Программы для ЭВМ. Система дистанционного обучения «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 01.07.2026 по 30.06.2027 г.) https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/

[2] Из ЭБС

4. Программа для ЭВМ. Виртуальная комната «Mirapolis» - Лицензионный договор №107/06/24-к от 27.06.2024 (Спецификация к Лицензионному договору №107/06/24-к от 27.06.2024, срок действия с 01.07.2026 по 30.06.2027 г.) https://impe.lms.mirapolis.ru/mira/
5. Система тестирования INDIGO лицензионное соглашение (Договор от 07.11.2018 г. №Д-54792, бессрочно) http://212.48.35.211:85/

8.1.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система «Атлант» - Atlant Academ от 24.01.2024 г. (бессрочно)
2. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition договор-оферта № Tr000941765 от 16.10.2025 г.

8.1.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и обновляется при необходимости, но не реже одного раз в год.

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - Договор №МИ-ВИП-79717-56/2022 (бессрочно)
2. Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2024 г. №11652/24С (срок действия до 31.08.2027 г.) https://www.iprbookshop.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO - 3079/2026 от 30.01.2026 г. (срок действия до 29.01.2027г.) https://elibrary.ru

8.1.4. Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Раздел 9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Оборудование: специализированная мебель (мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная навесная), стол преподавателя, стул преподавателя. Технические средства обучения: персональный компьютер; мультимедийное оборудование (проектор, экран).
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель (столы, стулья), персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета
Спортивный зал	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование: Шведская стенка металлическая Проф 240х71х16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая

	1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 к – 8 шт.; Обруч. алюминевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая дл 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000*230*300 мм – 2 шт.