

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»  
Сибайский институт (филиал) УУНиТ  
Факультет экономики и права



УТВЕРЖДАЮ:

Декан  И.М. Рахматуллин  
(подпись, инициалы, фамилия)  
«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО **38.03.02 Менеджмент**

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

**направленность (профиль, специализация) Управление проектами**

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения **очно-заочная**

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 38.03.02 Менеджмент, направленность (профиль, специализация) Управление проектами, одобренного ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой экономики и менеджмента

*(наименование кафедры разработчика программы)*

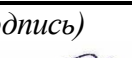
Разработчик программы

Руководитель образовательной программы



*(подпись)*

Якшимбетова Г.И.  
(Ф.И.О.)



*(подпись)*

Аминев Ф.Г.  
(Ф.И.О.)



*(подпись)*

Якшимбетова Г.И.  
(Ф.И.О.)

**1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

**1.1 Цель дисциплины**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1-3 курсе в 1-6 семестре.

**1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

| <i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i> |  | <i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>  |
|---|--|--|
| <i>код компетенции</i>  | <i>наименование компетенции</i>  |  |
| УК-7  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1.<br><b>Знает</b> виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни  |
|   |  | УК-7.2.<br><b>Умеет</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
|   |  | УК-7.3.<br><b>Владеет</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования   |

**2. Структура и трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет **4** зачетные единицы (з.е.), **144** академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы   | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|--------------|-----------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины   | 144          | 144                         |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)     | 25,2         | 25,2                        |
| в том числе:  | -            | -                           |
| лекции  | 8            | 8                           |
| лабораторные занятия  | -            | -                           |
| практические занятия  | 16           | 16                          |
| Другие виды работ в соответствии с УП:<br>- эссе<br>- контрольная работа<br>- и др. | -            | -                           |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | 82,8         | 82,8                        |
| Контактная работа по промежуточной аттестации                                       | 1,2          | 1,2                         |
| в том числе:  | -            | -                           |
| зачет   | -            | -                           |
| зачет с оценкой   | -            | -                           |
| курсовая работа (проект)  | -            | -                           |
| экзамен   | 1,2          | 1,2                         |

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

| №     | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности |                |                  |          | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--------------------------|-------------------|----------------|------------------|----------|--------------------------------------|
|       |                          | Лек., час         | Лаб. раб., час | Практ. раб., час | СРС, час |                                      |
| 1.    |                          | 0,5               | -              | 1                | 9.2      | ИЗ1, СТ                              |
| 2.    |                          | 1                 | -              | 1                | 9.2      | ИЗ2, СТ                              |
| 3.    |                          | 1                 | -              | 2                | 9,2      | ИЗ3, СТ, Т                           |
| 4.    |                          | 1                 | -              | 2                | 9.2      | СТ, Т                                |
| 5.    |                          | 1                 | -              | 2                | 9,2      | СТ, Т                                |
| 6.    |                          | 1                 | -              | 2                | 9,2      | ИКР, Т                               |
| 7.    |                          | 1                 | -              | 2                | 9.2      |                                      |
| 8.    |                          | 1                 | -              | 2                | 9.2      |                                      |
| 9.    |                          | 0,5               | -              | 2                | 9.2      |                                      |
| ИТОГО |                          | 8                 |                | 16               | 82,8     |                                      |

ИЗ-индивидуальное задание, СТ-словарь терминов, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов, ИКР-индивидуальная контрольная работа, БРС – модульно-рейтинговая система

Таблица 4 – Лабораторные работы

| №     | Наименование лабораторной работы | Объем, час. |
|-------|----------------------------------|-------------|
| 1.    |                                  |             |
| 2.    |                                  |             |
| 3.    |                                  |             |
| 4.    |                                  |             |
| Итого |                                  |             |

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

| №     | Наименование практических занятий | Объем, час. |
|-------|-----------------------------------|-------------|
| 1.    |                                   |             |
| 2.    |                                   |             |
| 3.    |                                   |             |
| 4.    |                                   |             |
| 5.    |                                   |             |
| 6.    |                                   |             |
| 7.    |                                   |             |
| 8.    |                                   |             |
| 9.    |                                   |             |
| Итого |                                   |             |

### РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

#### Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление **Менеджмент**

Направленность (профиль) подготовки **«Управление проектами»**

курс 1-3 семестр 1-6

| Виды учебной деятельности студентов  | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы       |              |
|--|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
|  |                            |                          | Минимальный | Максимальный |
| <b>Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b> |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>  |                            |                          | <b>8</b>    | <b>17</b>    |
| 1. Контроль подготовленности   | 4                          | 2                        | 4           | 8            |
| 2. Тестовые задания  | 3                          | 1                        | 1           | 3            |
| 3. Аудиторная работа   | 3                          | 2                        | 3           | 6            |
| <b>Рубежный контроль</b>   |                            |                          |             | <b>10</b>    |
| 1. Сдача норм физической подготовленности  | 10                         | 1                        | 4           | 10           |
| <b>Модуль 2 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>                            |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>  |                            |                          | <b>6</b>    | <b>13</b>    |
| 1. Контроль выполнения и проверка физической подготовленности  | 4                          | 1                        | 2           | 4            |
| 2. Тестовые задания  | 3                          | 1                        | 1           | 3            |
| 3. Аудиторная работа   | 3                          | 2                        | 3           | 6            |
| <b>Рубежный контроль</b>   |                            |                          |             | <b>10</b>    |
| 1. Письменная контрольная работа   | 10                         | 1                        | 4           | 10           |
| <b>Модуль 3 Практические основы применения основ физической культуры и спорта</b>  |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>  |                            |                          | <b>4</b>    | <b>10</b>    |
| 1. Контроль выполнения и проверка физической подготовленности  | 5                          | 4                        | 3           | 5            |
| 2. Аудиторная работа   | 3                          | 1                        | 1           | 5            |
| <b>Рубежный контроль</b>   |                            |                          |             | <b>10</b>    |
| 1. Нормы оценки физической подготовленности  | 10                         | 1                        | 4           | 10           |
| <b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>   |                            |                          |             |              |
| 1. Посещение лекционных занятий  |                            |                          | 0           | -6           |

|  |   |   |    |     |
|--|---|---|----|-----|
| 2. Посещение практических занятий  |   |   | 0  | -10 |
| <b>Поощрительные баллы</b>   |   |   |    |     |
| Активная работа на практических занятиях<br>Принятие участия в соревнованиях | 5 | 2 | 5  | 10  |
| <b>Итоговый контроль</b>   |   |   |    |     |
| Зачет  |   |   |    | 30  |
| <b>Итого:</b>  |   |   | 35 | 110 |

## **ТЕМЫ НАУЧНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **1 Здоровый образ жизни студентов**

- Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.
- Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.
- Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.
- Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.
- НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.
- Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.
- Влияние ростовесового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.
- Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов

### **2 Антропометрия и морфология**

- Особенности ростовесового показателя студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай
- Проблемы телосложения, характерные для студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай
- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей сердечнососудистой системы студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай
- Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.
- Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

### **3 Спортивная медицина**

- Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.
- Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.

– Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.

– Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики и коррекции.

#### **4 Методика физической культуры**

– Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.

– Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.

– Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.

– Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.

– Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.

– Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.

– Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.

– Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.

– Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

– Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

#### **5 Спортивная психология**

– Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.

– Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.

– Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.

– Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.

– Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.

– Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

#### **6 Спортивная метрология**

– Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.

– Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.

– Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.

– Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

– Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.

– Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

– Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса.

– Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса.

– Динамика развития общей выносливости студентов N курса.

| Количество баллов | Критерии оценивания на вопросы для аудиторной работы   |
|-------------------|--|
| 2                 | При ответе студент демонстрирует свободное владение заявленной проблемой, умение грамотно использовать физический понятийный аппарат в рамках рассматриваемого вопроса, не использует конспект семинарского занятия как план при ответе. |
| 1                 | При ответе на вопрос студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.            |
| 0                 | Дан в целом неверный ответ   |

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон.текстовые дан. - М. : Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>
3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

#### Дополнительная литература

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. ,перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. Пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» /Г.А.Гилев, Федер. Агенство по образованию, Московский гос. Ин-дустриальн. Ун-т, Инст-т дистанц. Образов. – М.:Изд-во МГИУ, 2007. – 375.
5. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2014.-267, [2] с.
6. Бубнов Н.В. Метрологическое обеспечение исследований в спорте: учеб.пособие для вузов по спец. 032101 – Физическая культура и спорт / Н.В. Бубнов, А.О. Лёшин. – Смоленск: «Смоленская городская типография», 2010. – 270 с. (5экз).
7. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.пособие для вузов

по дисц. «Физическая культура» /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 233 с. (2 экз).

8. История физической культуры: учебник по напр. "Физическая культура"/ [ С. Н. Комаров [и др.] ]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 , [2] с. : ил.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник по напр."Физическая культура"/ [Г. А. Сергеев [и др.] ]; под ред. Г. А. Сергеева.- 3-е изд., стер..- М.: Академия, 2013.- 168, [2] с. : ил

**6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Университетская библиотека онлайн. <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронно- библиотечная система «Лань». <http://www.e.lanbok.com>
3. Российская научная электронная библиотека, интегрированная с Российским индексом научного цитирования (РИНЦ). <http://www.elibrary.ru>

**7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| <b>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</b> | <b>Вид занятий</b>   | <b>Наименование оборудования, программного обеспечения</b>   |
|--|----------------------|--|
| <b>1</b>   | <b>2</b>             | <b>3</b>   |
| Аудитория 320  | Лекции               | Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт.<br>Специализированная мебель: столы, стулья (26 посадочных мест). |
| Аудитория 322  | Практические занятия | Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт.<br>Специализированная мебель: столы, стулья (26 посадочных мест). |

