

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 физической культуре и спорту

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 38.03.01 Экономика

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Финансы и кредит

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 38.03.01 Экономика, направленность (профиль, специализация) Финансы и кредит, 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	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2. Умеет 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</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет **3** зачетные единицы (з.е.), **108** академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	-
лекций	26

практических/ семинарских	26
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,2
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	9,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	45

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление **Экономика**

Направленность (профиль) подготовки **«Финансы и кредит»**

курс 1-3 семестр 1-6

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

Активная работа на практических занятиях	5	2	5	10
Принятие участия в соревнованиях				
Итоговый контроль				
Зачет				30
Итого:			35	110

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.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента			2	2	Тест, реферат по теме научной работы, опрос
2.	Основы техники безопасности на уроках физической культуры и тренировочных занятиях			2	2	
3.	Основы оказания первой помощи			2	2	
4.	Основы лечебной физической культуры			2	2	
5	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания			2	2	
6	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности			2	2	
7	Физическая культура и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе			2	2	
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий			2	2	
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов			2	2	
10	Практические основы применения основ физической культуры и спорта			2	2	
11	Основы подвижных и спортивных игр			4	4	
12	Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка			4	4	
13	Соревновательная деятельность в спортивных играх			4	4	
14	Нормативные требования ГТО			3,8	4	

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

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№	Наименование практических занятий	Объем, час.
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента	2
2.	Основы техники безопасности на уроках физической культуры и тренировочных занятиях	2
3.	Основы оказания первой помощи	2
4	Основы лечебной физической культуры	2
5.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2
6	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
7	Физическая культура и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2
8	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	2
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2
10	Практические основы применения основ физической культуры и спорта	2
11	Основы подвижных и спортивных игр	4
12	Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка	4
13	Соревновательная деятельность в спортивных играх	4
14	Нормативные требования ГТО	3,8

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

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)БашГУг.Сибай .
- Проблемы телосложения, характерные для студентов СИ(филиал)БашГУг.Сибай
- Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.
- Исследование особенностей сердечнососудистой системы студентов СИ(филиал)БашГУг.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)БашГУг.Сибай и методы профилактики.
- Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов СИ(филиал)БашГУг.Сибай и методы профилактики.
- Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов СИ(филиал)БашГУг.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)БашГУг.Сибай и методы профилактики.
- Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов СИ(филиал)БашГУг.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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Зал 1, Зал 2	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья (26 посадочных мест).
Зал 1, Зал 2	Практические занятия	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья (26 посадочных мест).