

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

### Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

### ОПОП ВО 38.03.01 Экономика

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

### направленность (профиль, специализация)

### Бухгалтерский учет, анализ и аудит

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) Бухгалтерский учет, анализ и аудит, 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)*

Полько Г.М.

(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 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.  
Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 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. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		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
		УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**2. Структура и трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	2/72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	-
лекций	-
практических/ семинарских	36
лабораторных	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	35,8
из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы/курсового проекта	-
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	-

## РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

Направление **Экономика**

Направленность (профиль) подготовки **«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»**

курс 1, семестр 2

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</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>4</b>	<b>10</b>
1. Сдача нормы физической подготовленности	10	1	4	10
<b>Модуль 2</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>4</b>	<b>10</b>
1. Письменная контрольная работа	10	1	4	10
<b>Модуль 3</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>			4	<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	<b>-6</b>
2. Посещение практических занятий			0	<b>-10</b>
<b>Поощрительные баллы</b>				
Активная работа на практических занятиях Принятие участия на соревнованиях	5	2	5	<b>10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
Зачет				<b>30</b>
<b>Итого:</b>			<b>60</b>	<b>110</b>

### 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			2	2	

	культуры и спорта				
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

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### Лёгкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка.

## **Баскетбол**

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

## **Волейбол**

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

## **Лыжный спорт**

- обучение строевым приёмам перестроения;
- обучение и совершенствование техники лыжных ходов
- обучение и совершенствование техники спусков и подъёмов
- обучение и совершенствование техники поворотов в движении и торможений.
- совершенствование техники попеременного двухшажного хода
- совершенствование техники одновременного одношажного хода;
- совершенствование техники поворотов в движении и торможений

## **Настольный теннис**

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СБОРНЫХ КОМАНД**

Студенты, зачисленные в сборные команды института по видам спорта, занимаются в соответствии с индивидуальными учебно-тренировочными планами в зависимости от вида спорта и графика соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Студенты, избравшие занятия в группах спортивного совершенствования, занимаются по программам, разработанным для детско-юношеских спортивных школ по соответствующим видам спорта.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ**

На основании учебной программы студенты, освобожденные от практических занятий по курсу «Физическая культура», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты научно-практической работы.

Научная работа выполняется на базе кафедры «Физической культуры» под руководством преподавателя, ведущего занятия с освобожденными студентами по курсу «Физическая культура» и предполагает серьезную самостоятельную работу студента.

Тема научной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса, предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его научного руководителя.

Выполнение научной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного учебного года и производится в два этапа: первый – работа с научно-методической литературой завершается в зимнюю сессию оформлением и защитой реферата по избранной теме; второй – проведение собственного экспериментального исследования - завершается защитой работы в весеннем семестре и включает содержание реферата в виде первой главы.

Для студентов, освобожденных в течение одного семестра по болезни предусматривается оценивание на основании написания только реферата, как первого и необходимого этапа научной работы.

**Нормы для оценки физической подготовленности студентов**  
 Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Период обучения	Контрольные упражнения	5	4	3	2	1	
<b>Осенний семестр</b>							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев.	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	2	Бег 1000 м (мин) юн	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Кросс 3 км. (мин) юн.	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00
		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
2 контр. неделя	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
		<b>Весенний семестр</b>					
	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
1 контр. неделя	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
		Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00
	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
2 контр. неделя	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40

## Критерии оценки (в баллах):

Процент правильных ответов	Количество баллов
95 - 100 %	10
85 - 94 %	9
75 - 84%	8
65 - 74%	7
55 - 64%	6
45 – 54%	5
менее 45%	0

### 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 росто-весового 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 росто-весового 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 сердечно-сосудистой 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. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта, Учебное пособие для высших учебных заведений, М.: Издательский центр «Академия» - 2002 – 312 с. (В библиотеке – в наличии 22 экз.)
2. В.Столбов. История физической культуры. – М.:Просвещение,1989. (В библиотеке – в наличии 12 экз.)

#### Дополнительная литература:

1. Ю.М. Чернецкий. История Олимпийского движения: Учебное пособие. – Челябинск, 1991. (В библиотеке – в наличии 18 экз.)
2. Р.А. Аюпов. Физическая культура и спорт в Башкортостане в годы Великой Отечественной Войны. –Уфа, 1995. (В библиотеке – в наличии 15 экз.)
3. Р.А. Аюпов. Олимпийское движение в Башкортостане. Уфа, 1994. (В библиотеке – в наличии 12 экз.)

### 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
Аудитория 320	Лекции	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья (26 посадочных мест).
Аудитория 322	Практические занятия	Демонстрационное оборудование: доска, проектор – 1 шт., переносной экран – 1 шт. Специализированная мебель: столы, стулья (26 посадочных мест).

