

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Нигматуллина Танзиля Алтафовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 22.01.2026 12:56:40  
Уникальный программный ключ:  
72a47b1b-61a0439ebc42366ed030bf219f69a



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»**

**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
(филиал)**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.05.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

*(код и наименование направления подготовки)*

Профиль (программа) подготовки

Организация туристской деятельности

*(направленность (профиль) (уровень бакалавриата))*

Квалификация выпускника Бакалавр

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности студента. Исходя из этого, основные задачи курса включают в себя:

- ознакомление с основными теоретическими концепциями физической культуры;
- овладение техникой упражнений спортивных игр и ОРУ, повышение физической подготовленности студентов;
- формирование осознанного стремления к здоровому и активному образу жизни, развитие способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

**универсальных компетенций и индикаторов их достижения:**

<b>Категория (группа) УК</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	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 УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 2.2 Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- о строении тела и работе функциональных систем организма человека;
- практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### **Навыки и/или опыт деятельности:**

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части направления подготовки 43.03.02 «Туризм» профиля «Организация туристской деятельности».

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)</b>	2/72	3/72	
<b>Контактная работа – аудиторные занятия:</b>	26	6	
Лекции	4	6	
Семинары, практические занятия	20	-	
Лабораторные работы	-	-	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)</b>	46	66	
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	Зачет-2 ч.	Зачет	

## **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1 Содержание дисциплины (модуля)**

#### **Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

#### **Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

#### **Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

### **5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий**

*Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: 3.Е. (часов) 2 (72)*

Форма обучения	Очная	Вид контроля	Зачет
----------------	-------	--------------	-------

Форма обучения **Очно - заочная**

Вид контроля

**Зачет**

Форма обучения **Заочная**

Вид контроля

№ п.п.	Порядковый номер темы в соответствии с разделом 5.1 РПД	Очная				Очно-заочная				Заочная			
		Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС	Аудиторная (контактная)			СРС
		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР		Л	Пр/С	ЛР	
1.	Тема 1	4	20	-	46	2	-	-	22				
2.	Тема 2	-	-	-	-	2	-	-	22				
3.	Тема 3	-	-	-	-	2	-	-	22				
4.	Промежуточная аттестация (часов)		2										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>66</b>				

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Тема 1. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

- Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс. Учебное пособие для студентов АТиСО. М.: ИД «АТиСО», 2020.
- Андреев В.В., Морозов А.И., Школьников Л.Е., Фоминых А.В. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой. Методическое пособие. Набережно-челнинский гос. педагогич. университет, 2017. [[www.iprbookshop.ru/73549.html](http://www.iprbookshop.ru/73549.html)]
- Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие. Издательство «Спорт», 2017. [[www.iprbookshop.ru/74293.html](http://www.iprbookshop.ru/74293.html)]

Контрольные вопросы:

- Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
- Обмен веществ и энергии. Состав пищи.
- Кровь, ее состав и функции.
- Представление о сердечнососудистой системе.
- Показатели деятельности сердечнососудистой системы.

Тематика рефератов:

- Опорно-двигательный аппарат человека, его строение и функции.
- Формирование двигательного навыка: этапы и характеристики.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Закрепление рациональной техники и последовательности выполнения упражнений разминки.
3. Для самостоятельной проверки уровня физического развития: тесты физической подготовленности (см. ФОС).

## **Тема 2. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности**

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс. Учебное пособие для студентов АТиСО. М. : ИД «АТиСО», 2020.
2. Пискунов В. А., Максинаева М. Р. Тупицына Л. П. Здоровый образ жизни: учебное пособие. М.: МПГУ, 2012.
3. Андреев В.В., Морозов А.И., Школьников Л.Е., Фоминых А.В. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой. Методическое пособие. Набережно-челнинский гос. педагогич. университет, 2017. [[www.iprbookshop.ru/73549.html](http://www.iprbookshop.ru/73549.html)]

Контрольные вопросы:

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.

Тематика рефератов:

1. Здоровый образ жизни – что это такое?
2. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Составить индивидуальный режим труда и отдыха.

## **Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

1. Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В. Физическая культура: теоретический курс. Учебное пособие для студентов АТиСО. М. : ИД «АТиСО», 2020.
2. Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. Издательство «Спорт», 2016. [[www.iprbookshop.ru/55571.html](http://www.iprbookshop.ru/55571.html)]
3. Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп. Учебное пособие. Ай Пи Эр Медиа, 2019. [[www.iprbookshop.ru/79436.html](http://www.iprbookshop.ru/79436.html)]

4. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие. Издательство «Спорт», 2017. [www.iprbookshop.ru/74293.html]

Контрольные вопросы:

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Обеспечение высокого уровня психофизической готовности будущих специалистов.
3. Определение ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.

Тематика рефератов:

1. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.
2. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки для работников умственного труда.

Задания для самостоятельной работы:

1. Выполнение упражнений утренней гимнастики.
2. Разработать комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом характера труда и индивидуального состояния здоровья.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература**

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС*
1.	Опейкин М.В., Михеев С.И., Воробец С.В., Максимов И.В.	Физическая культура: теоретический курс. Учебное пособие.	М.: ИИЦ «АТиСО»	2019	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО «АТиСО»

\*ЭБС – электронно - библиотечная система

### **Дополнительная литература**

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Год	Наличие в ЭБС
1.	Андреев В.В., Морозов А.И., Школьников Л.Е., Фоминых А.В.	Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой. Методическое	Набережно- челнинский гос. педагогич. университет	2017	ЭБС "IPRBooks" www.iprbookshop.ru/ 73549.html

		пособие			
2.	Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн	Функциональная тренировка. Спорт, фитнес	Издательство «Спорт»	2016	ЭБС "IPRBooks" <a href="http://www.iprbookshop.ru/55571.html">www.iprbookshop.ru/55571.html</a>
3.	Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В.	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп. Учебное пособие	Ай Пи Эр Медиа	2019	ЭБС "IPRBooks" <a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.html">www.iprbookshop.ru/79436.html</a>
4.	Ланда Б.Х.	Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие.	М.: Советский спорт	2017	ЭБС "IPRBooks" <a href="http://www.iprbookshop.ru/74293.html">www.iprbookshop.ru/74293.html</a>
5.	Пискунов В. А., Максиняева М.Р., Тупицына Л. П. и др.	Здоровый образ жизни: учебное пособие	М.: МПГУ	2012	

**Нормативно правовые акты, материалы судебной практики  
(для юридических дисциплин)**

№ п/п	Название	Принят	Источник
1.			
2.			
3.			

**8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ -  
РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ)**

№ п/п	Интернет ресурс (адрес) Название программы/Системы	Описание ресурса Описание программы/Системы
1.	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	ЭБС "IPRBooks"
2.	<a href="http://www.bibl.atiso.ru">www.bibl.atiso.ru</a>	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО
3.	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4.	<a href="mailto:sport-atiso@mail.ru">sport-atiso@mail.ru</a>	Электронная почта кафедры ФВ ОУП ВО «АТиСО»



## **9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Помещения, в которых проводятся теоретические занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

**Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:**

- ноутбук Lenovo B50 (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор EPSON EB-W22 (проектор SANYO PRO xtrax);
- акустическая система Microlab;
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска).

Практические занятия и спортивно-массовые мероприятия проводятся на учебно-тренировочной базе Академии - в спортзалах, оснащенных специальным оборудованием, а также в арендуемых спортивных сооружениях. На занятиях практического курса студенты обеспечиваются необходимым спортивным инвентарем и раздаточным материалом.

## **10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

### **1. Стандартные методы обучения:**

- лекции;
- практические занятия, на которых реализуются и закрепляются основные положения материала, изложенного в лекциях, и формируются необходимые двигательные навыки;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой, контроль динамики физической подготовленности (тесты ОФП).

### **2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:**

Поскольку специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активных методов обучения, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные и спортивные игры;

- выполнение тестов физической подготовленности (самостоятельно или под контролем преподавателя).

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Физическая культура и спорт» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями студенческого контингента (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

№п/п	Подразделение	Фамилия	Подпись	Дата
1	Библиотека			