

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нигматуллина Танзилия Алтафовна

Должность: Директор

Дата подписания: 22.01.2026 12:56:40

Уникальный программный ключ:

72a47debcfa1ad439ebc42366ed030bf219f69a



**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:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
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 творческие 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
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	2/72	3/72	
Контактная работа – аудиторные занятия:			
Лекции	4	6	
Семинары, практические занятия	20	-	
Лабораторные работы	-	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего с промежуточной аттестацией)	46	66	
Вид промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)	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)	Л	Пр/С	ЛР	СРС	Аудиторная (контактная)	Л	Пр/С	ЛР	СРС
1.	Тема 1	4	20	-	-	46	2	-	-	-	22
2.	Тема 2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	22
3.	Тема 3	-	-	-	-	-	2	-	-	-	22
4.	Промежуточная аттестация (часов)		2								
ВСЕГО ЧАСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ		4	22	-	46	6	-	-	66		

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

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. Андреев В.В., Морозов А.И., Школьникова Л.Е., Фоминых А.В. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой. Методическое пособие. Набережно-челбинский гос. педагогич. университет, 2017. [www.iprbookshop.ru/73549.html]
3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие. Издательство «Спорт», 2017. [www.iprbookshop.ru/74293.html]

Контрольные вопросы:

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

Тематика рефератов:

1. Опорно-двигательный аппарат человека, его строение и функции.
2. 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., Максиняева М. Р. Тупицына Л. П. Здоровый образ жизни: учебное пособие. М.: МПГУ, 2012.
3. Андреев В.В., Морозов А.И., Школьникова Л.Е., Фоминых А.В. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой. Методическое пособие. Набережно-челбинский гос. педагогич. университет, 2017. [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]
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]

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., Школьникова 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" 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	ЭБС "IPRBooks" www.iprbookshop.ru/ 79436.html
4.	Ланда Б.Х.	Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие.	М.: Советский спорт	2017	ЭБС "IPRBooks" www.iprbookshop.ru/ 74293.html
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	
		Описание программы/Системы	Описание программы/Системы
1.	www.iprbookshop.ru	ЭБС "IPRBooks"	
2.	www.bibl.atiso.ru	Электронный каталог библиотеки ОУП ВО АТиСО	
3.	www.lib.sportedu.ru	Центральная отраслевая библиотека по физическому культуре и спорту	
4.	sport-atiso@mail.ru	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			