

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна»  
(СПбГУПТД)

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, проректор  
по УР

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.36**

Физическая культура и спорт

Учебный план: 2025-2026 43.03.02 ИБК Техн и орг гост услуг ОО №1-1-117.plx

Кафедра: **53** Физического воспитания

Направление подготовки:  
(специальность) 43.03.02 Туризм

Профиль подготовки: Технология и организация гостиничных услуг  
(специализация)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

### План учебного процесса

| Семестр<br>(курс для ЗАО) |     | Контактная работа обучающихся |                   | Сам.<br>работа | Контроль,<br>час. | Трудоёмкость,<br>ЗЕТ | Форма<br>промежуточной<br>аттестации |
|---------------------------|-----|-------------------------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------|
|                           |     | Лекции                        | Практ.<br>занятия |                |                   |                      |                                      |
| 6                         | УП  | 2                             | 49                | 20,75          | 0,25              | 2                    | Зачет                                |
|                           | РПД | 2                             | 49                | 20,75          | 0,25              | 2                    |                                      |
| Итого                     | УП  | 2                             | 49                | 20,75          | 0,25              | 2                    |                                      |
|                           | РПД | 2                             | 49                | 20,75          | 0,25              | 2                    |                                      |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утверждённым приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516

Составитель (и):

без ученой степени, Доцент

\_\_\_\_\_

Стогова Елена  
Анатольевна

кандидат педагогических наук, Доцент

\_\_\_\_\_

Гусельникова Елена  
Викторовна

От кафедры составителя:

Заведующий кафедрой физического воспитания

\_\_\_\_\_

Ананичев Евгений  
Алексеевич

От выпускающей кафедры:

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Бабанчикова Ольга  
Анатольевна

Методический отдел:

\_\_\_\_\_

## 1 ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Цель дисциплины:** Формирование у обучающегося физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### 1.2 Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

### 1.3 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Предварительная подготовка предполагает создание основы для формирования компетенций, указанных в п. 2, при изучении дисциплин:

Дисциплина продолжает и завершает формирование компетенции и базируется на компетенциях, сформированных на дисциплине «Практикум по физической культуре и спорту».

Практикум по физической культуре и спорту

## 2 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Знать:</b> основные понятия физической культуры; определение понятия «спорт», его социальные функции; основные понятия и составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ); определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).                                                                                                                              |  |
| <b>Уметь:</b> оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов физических нагрузок и условий обучения; планировать объем и интенсивность физических нагрузок; определять зоны интенсивности физических нагрузок; определить цели и задачи спортивной подготовки; использовать средства ППФП для развития и совершенствования профессионально важных качеств. |  |
| <b>Владеть:</b> навыками использования физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса; методами физической культуры, обеспечивающими высокий уровень профессиональной работоспособности и предупреждение профессионально обусловленных заболеваний.                                                            |  |

## 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Наименование и содержание разделов, тем и учебных занятий                                            | Семестр<br>(курс для ЗАО) | Контактная работа |               | СР<br>(часы) | Инновац.<br>формы<br>занятий | Форма<br>текущего<br>контроля |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|---------------|--------------|------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                      |                           | Лек.<br>(часы)    | Пр.<br>(часы) |              |                              |                               |
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни                                                              | 6                         |                   |               |              |                              | О,Т                           |
| Тема 1. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. |                           | 2                 | 6             | 2            | ГД                           |                               |
| Тема 2. Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание                                    |                           |                   | 6             | 2            | Т                            |                               |
| Тема 3. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной гигиены.                                |                           |                   | 2             | 2            | Т                            |                               |
| Тема 4. Закаливание организма и психогигиена.                                                        |                           |                   | 2             | 6            | Т                            |                               |
| Тема 5. Двигательная активность как важнейшая составляющая здорового образа жизни.                   |                           |                   | 8             | 4            | Т                            |                               |
| Раздел 2. Физическая культура в жизнедеятельности студента                                           |                           |                   |               |              |                              | Т                             |
| Тема 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                |                           |                   | 2             |              | ГД                           |                               |
| Тема 7. Определение понятия "спорт" и его социальные функции.                                        |                           |                   | 6             | 2            | Т                            |                               |

|                                                                                                                                                                       |      |       |       |   |  |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|---|--|---|
| Раздел 3. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности                                                                                            |      |       |       |   |  |   |
| Тема 8. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.                                                                                     |      | 4     |       | Т |  | Т |
| Тема 9. Физиологические основы регуляции деятельности организма.                                                                                                      |      | 4     |       | Т |  |   |
| Тема 10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат.                                                                                          |      | 4     |       | Т |  |   |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                            |      |       |       |   |  | Т |
| Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка как часть культуры труда и физической культуры в целом.                                                     |      | 2     | 2     |   |  |   |
| Тема 12. Использование средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития и совершенствования профессионально важных качеств будущего специалиста. |      | 3     | 0,75  | Т |  |   |
| Итого в семестре (на курсе для ЗАО)                                                                                                                                   | 2    | 49    | 20,75 |   |  |   |
| Консультации и промежуточная аттестация (Зачет)                                                                                                                       | 0,25 |       |       |   |  |   |
| <b>Всего контактная работа и СР по дисциплине</b>                                                                                                                     |      | 51,25 | 20,75 |   |  |   |

#### 4 КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

Курсовое проектирование учебным планом не предусмотрено

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### 5.1 Описание показателей, критериев и системы оценивания результатов обучения

##### 5.1.1 Показатели оценивания

| Код компетенции | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Наименование оценочного средства                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | <p>Формулирует определения компонентов физической культуры, определяет роль и место физической культуры в социальной и профессиональной деятельности, дает определение здорового образа жизни (ЗОЖ) и содержание его компонентов, представляет строение организма, объясняет влияние физических нагрузок на органы и физиологические системы организма.</p> <p>Обосновывает критерии эффективности использования ЗОЖ, общие закономерности изменения работоспособности в режиме учебного процесса.</p> <p>Способен подобрать комплекс упражнений для развития различных групп мышц и систем организма.</p> <p>Разъясняет правила судейства соревнований по различным видам спорта.</p> <p>Выполняет комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно и с группой.</p> <p>Применяет индивидуально подобранный комплекс упражнений для коррекции своего состояния. Использует навыки ведения ЗОЖ.</p> <p>Проводит тестирование физического развития и функционального состояния организма.</p> | <p>Вопросы для устного собеседования.</p> <p>Практическое задание (комплекс упражнений)</p> |

##### 5.1.2 Система и критерии оценивания

| Шкала оценивания | Критерии оценивания сформированности компетенций |                   |
|------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
|                  | Устное собеседование                             | Письменная работа |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Зачтено    | Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела. Владеет умениями и навыками методико-практического раздела. Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности, способен самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. Учитываются баллы накопленные в течение семестра. Возможны незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. |  |
| Не зачтено | Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Допускает значительные ошибки в практическом применении методико-практического раздела, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать место занятий, подобрать инвентарь (спортивный снаряд).                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

## 5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### 5.2.1 Перечень контрольных вопросов

| № п/п     | Формулировки вопросов                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Семестр 6 |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1         | Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.                                                                                                                                                                                           |
| 2         | Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. |
| 3         | Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.                                                                                                                                                                         |
| 4         | Физиологическая характеристика утомления и восстановления.                                                                                                                                                                                       |
| 5         | Понятие «здоровье», его содержание и критерии.                                                                                                                                                                                                   |
| 6         | Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.                                                                                                                                                                                                 |
| 7         | Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.                                                                                                                                                                |
| 8         | Работоспособность и влияние на нее различных факторов.                                                                                                                                                                                           |
| 9         | Профессионально-прикладная физическая культура личности (элементы и их содержание).                                                                                                                                                              |
| 10        | Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее социально-экономическое значение.                                                                                                                                                          |
| 11        | Регулирование умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния средствами физической культуры.                                                                                                                      |
| 12        | Спорт как часть физической культуры.                                                                                                                                                                                                             |
| 13        | Функции физической культуры и спорта в современном обществе.                                                                                                                                                                                     |
| 14        | Роль двигательной активности в жизнедеятельности студента.                                                                                                                                                                                       |
| 15        | Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.                                                                                                                                                                     |
| 16        | Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                   |

### 5.2.2 Типовые тестовые задания

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...
  - а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
  - б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
  - в. Совершенствовании природных, физических свойств людей.
  - г. Создании специфических духовных ценностей.
2. Под физическим развитием понимается...
  - а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
  - б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом.
  - в. Процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
  - г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
  - а. Физической подготовленности человека к жизни.
  - б. Развитие резервных возможностей организма человека.
  - в. Сохранение и восстановление здоровья.
  - г. Подготовку к профессиональной деятельности.
4. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу возможности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...
  - а. Координационно-двигательной выносливостью.
  - б. Общей выносливостью.
  - в. Спортивной формой.
  - г. Подготовленностью.
5. Физическими упражнениями называются...
  - а. Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье.
  - б. Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
  - в. Движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней зарядки.
  - г. Формы двигательных действий, способствующих решению задач физического воспитания.

### 5.2.3 Типовые практико-ориентированные задания (задачи, кейсы)

Не предусмотрены.

## 5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и (или) практического опыта деятельности)

### 5.3.1 Условия допуска обучающегося к промежуточной аттестации и порядок ликвидации академической задолженности

Проведение промежуточной аттестации регламентировано локальным нормативным актом СПбГУПТД «Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся»

### 5.3.2 Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Устная ☐ Письменная ☐ Компьютерное тестирование ☐ Иная ☐ +

### 5.3.3 Особенности проведения промежуточной аттестации по дисциплине

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем. При выполнении комплексов упражнений оцениваются следующие компоненты: правильность подбора упражнений, последовательность и правильность выполнения, дозировка, терминология. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Учебная литература

| Автор                                                                  | Заглавие                                                                                                                | Издательство                                                      | Год издания | Ссылка                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.1.1 Основная учебная литература</b>                               |                                                                                                                         |                                                                   |             |                                                                                         |
| Филина, С. В.,<br>Дудкина, С. Н.,<br>Панов, Г. П.,<br>Трухачева, Л. А. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности | Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ | 2014        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/73088.html">http://www.iprbookshop.ru/73088.html</a> |

|                                                                                                |                                                                                      |                                               |      |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Татарова, С. Ю.,<br>Татаров, В. Б.                                                             | Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов | Москва: Научный консультант                   | 2017 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/75150.html">http://www.iprbookshop.ru/75150.html</a>                                   |
| Захарова, Л. В.,<br>Люлина, Н. В.,<br>Кудрявцев, М. Д.,<br>Московченко, О. Н.,<br>Шубин, Д. А. | Физическая культура                                                                  | Красноярск: Сибирский федеральный университет | 2017 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/84178.html">http://www.iprbookshop.ru/84178.html</a>                                   |
| <b>6.1.2 Дополнительная учебная литература</b>                                                 |                                                                                      |                                               |      |                                                                                                                           |
| Стогова Е.А.,<br>Джалилов П.Б.,<br>Гусельникова Е.В.                                           | Физическая культура студента                                                         | СПб.: СПбГУПТД                                | 2016 | <a href="http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3183">http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3183</a> |

## 6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационно-справочных систем

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
2. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://eor.edu.ru>.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>.
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») <http://window.edu.ru>).

## 6.3 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

MicrosoftOfficeProfessional

## 6.4 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Игровой зал, оборудованный для занятий:
  - волейболом (волейбольные стойки, сетка)
  - баскетболом (выкатные баскетбольные щиты – 2, настенные щиты - 4)
  - футболом (ворота)
  - бадминтоном (стойки и сетки на 6 площадок)
  - большой теннис (сетка)
  - столы для настольного тенниса – 2
  - шведские стенки, турники
2. Спортивный инвентарь:
  - волейбольные мячи – 30
  - баскетбольные мячи – 30
  - футбольные мячи – 5
  - ракетки для бадминтона – 40
  - скакалки – 40
  - гимнастические маты – 15
3. оборудованных тренажерных зала
4. Оборудованный зал для специальной медицинской группы

| Аудитория          | Оснащение                                                                                                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компьютерный класс | Мультимедийное оборудование, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду |