

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 19.06.2026 17:53:25

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

канд.техн.наук, доцент, Ефанов А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	<u>09.03.02 Информационные системы и технологии</u>
Направленность (профиль)	<u>Информационные системы управления технологическими и сервисными процессами</u>
Год начала обучения	<u>2026</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Реализуется в семестре	<u>1</u>

РАЗРАБОТАНО:

старший преподаватель кафедры гуманитарных и математических дисциплин, Турбина Е.Ю.

Невинномысск, 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- развитие интеллектуального и общекультурного уровня студента, способствовать нравственному и физическому совершенствованию личности;
- знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение практическим опытом занятий физической культурой;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социальной сфере;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-4 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осознает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; анализирует основные показатели физического развития и физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; применяет основы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	ИД-5 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	Планирует отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; использует инструменты управления временем при построении траектории для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
---	--	--

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 2.00 з.е. 72.0 ак.ч.	ЗФО, в ак. часах
Контактная работа:	
Лекции/из них практическая подготовка	2/0
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	0
Практических занятий/из них практическая подготовка	4/0
Самостоятельная работа	66
Формы контроля	
Экзамен	-
Зачет	
Зачет с оценкой	-
Курсовые работы	нет

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	заочная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, час			Самостоятельная работа, час	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	<p>Научно-теоретические основы физического воспитания студентов.</p> <p>1. Физическая культура как социальная система.</p> <p>2. Физическая культура в законодательных актах.</p> <p>3. Место физической культуры в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>4. Цель, задачи и общие принципы физической культуры.</p> <p>5. Средства и методы физического воспитания и основных психолого педагогических и физиологических закономерностей.</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>	2	2		8	Собеседование
2	<p>Оздоровительно-рекреационная физическая культура.</p> <p>1. Влияние физических упражнений на здоровье человека</p> <p>2. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>3. Средства и методические системы оздоровительной физической культуры (дыхательной гимнастики, аэробных видов нагрузок,</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>		2		8	Собеседование

	<p>вариантов двигательных режимов).</p> <p>4. Контроль при занятиях оздоровительной физической культурой.</p> <p>5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>6. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни</p> <p>7. Основные признаки личной физической культуры.</p>						
3	<p>Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья</p> <p>1. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.</p> <p>2. Средства и методы организации занятий со студентами СМГ</p> <p>3. Контроль при занятиях физическими упражнениями со студентами СМГ. Физическая культура при различных заболеваниях.</p> <p>4. Инклюзивное образование и особенности обучения двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.</p> <p>5. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья лиц с ОВЗ.</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>				8	Групповые задания
4	<p>Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья</p> <p>1. Средства и методы организации занятий со студентами, имеющими отклонения в здоровье.</p> <p>2. Управление самостоятельными занятиями студентов с ОВЗ.</p> <p>3. Особенности учебного труда студентов с отклонениями в здоровье.</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>				8	Групповые задания

	<p>4. Здоровье сберегающие технологии в обучении двигательным действиям инвалидов различных нозологических групп.</p> <p>5. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры, спорта и туризма у лиц с ОВЗ.</p>						
5	<p>Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов</p> <p>1.Цель, задачи и средства спортивной тренировки.</p> <p>2. Общие и специальные принципы спортивной тренировки.</p> <p>3. Принципы спортивной тренировки.</p> <p>4. Методы спортивной тренировки.</p> <p>5. Основные закономерности спортивной тренировки.</p> <p>6.Построение спортивной тренировки.</p> <p>7. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>				8	Собеседование
6	<p>Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Волейбол.</p> <p>1.Воспитание физических качеств.</p> <p>2.Значение мышечной релаксации.</p> <p>3.Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</p> <p>4.Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.Структура учебно-тренировочного занятия.</p> <p>6.Примерная программа ОФП.</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>				8	
7	<p>Становление, состояние и перспектива развития студенческого спорта.</p> <p>1. Исторические аспекты развития физической культуры и студенческого спорта в вузах России и за рубежом</p> <p>2. Программно-нормативная база развития студенческого спорта в</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>				8	Собеседование

	<p>Российской Федерации.</p> <p>3. Становление и развитие студенческих спортивных клубов в России</p> <p>4. Универсиада – главные соревнования студенческой молодежи.</p> <p>5. Всероссийский конкурс «Готов к труду и обороне»: история и возрождение.</p> <p>6. Индивидуальный выбор видов спорта.</p>						
8	<p>Профессионально-прикладная физическая культура</p> <p>1. ППФК как часть культуры труда и физической культуры в целом</p> <p>2. Применение ППФП для конкретного вида деятельности.</p> <p>3. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.</p> <p>4. Общее положение ППФК (ППФП) студентов. Цель, задачи, средства ППФП студентов.</p> <p>5. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры (ПФК).</p>	<p>ИД-4 УК-7</p> <p>ИД-5 УК-7</p>				10	Собеседование
	ИТОГО за 1 семестр		2	4		66	
	ИТОГО		2	4		66	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания/рекомендации по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);

- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области *(включается при наличии соответствующих занятий)*.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы: 1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б. Муллер (и др.).- Москва : Издательство Юрайт , 2020 – 424 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный..

2.Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. —

М. : Научный консультант, 2017. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы: 1.Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html>

2.Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64984.html>

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1.Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для направлений подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств,18.03.01 Химические технологии/ сост.: М.В. Должикова, А.А. Евдокимов, Е.Н. Павленко, А.И. Колдаев, А.В. Пашковский, Т.С. Чередниченко - Невинномысск: НТИ (филиал) СКФУ , 2019. - 45 с.

2. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» для направлений подготовки 13.03.02, 15.03.02, 18.03.01. - Невинномысск: НТИ (фи-лиал) СКФУ , 2017 - 21 с.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://window.edu.ru/> — единое окно доступа к образовательным ресурсам.

2. <http://biblioclub.ru/> — ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

3. <http://www.iprbookshop.ru> — ЭБС.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://www.garant.ru/ –информационно-правовой портал
2	http://www.elecab.ru/dvig.shtml – справочник электрика и энергетика «Элекаб»
3	https://minenergo.gov.ru/ – официальный сайт Министерства энергетики России
4	https://apps.webofknowledge.com/ – базаданныхWeb of Science
5	https://elibrary.ru/ – база данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Доска меловая – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стул преподавателя – 1 шт., кафедра – 1 шт., ученический стол-парта – 16 шт., демонстрационное оборудование: проектор переносной, экран, ноутбук.
Практические занятия	Баскетбольный щит – 2 шт., волейбольная сетка – 1шт., гимнастические скамейки – 6 шт., передвижной стол для настольного тенниса – 4шт., шведская лестница с перекладинами – 2шт.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата,

программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.