

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Порохня Андрей Алексеевич

Должность: И.о. директора института перспективной инженерии

Дата подписания: 16.06.2026 14:28:35

Уникальный программный ключ:

990bea3aeec48c23bd8699e48288f8d1960c600

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора Института
перспективной инженерии
канд. техн. наук, доц. Порохня А.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки	15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
Направленность (профиль)	Технология машиностроения
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	1

РАЗРАБОТАНО:

Старший преподаватель кафедры
образовательных технологий физической
культуры и спорта
Кочергин М.И.

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение умений и способностей направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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 научно-биологических, 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;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия;
- 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 Блока 1. Реализуется в первом семестре.

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-1 _{УК-7} Выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знание здоровьесберегающих технологий и физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	ИД-2 _{УК-7} Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности
	ИД-3 _{УК-7} Поддерживает должный уровень	Демонстрирует знание норм здорового образа жизни и

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	---

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

Объем занятий: всего: 2 з.е., 72 акад.ч.	ОФО, в акад. часах
Контактная работа:	
Лекции/из них практическая подготовка	6/0
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	0
Практических занятий/из них практическая подготовка	12/0
Самостоятельная работа	54
Формы контроля	
Экзамен	-
Зачет	да
Зачет с оценкой	-
Курсовая работа	нет

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

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

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				Формы текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры Организация учебного процесса по физической культуре. Социальная значимость и функции физической культуры.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	2	-	-	4	Собеседование, Тест
2.	Исторические этапы развития физической культуры Теории возникновения физической культуры. Основные периоды развития физической культуры. Физическая культура в древней Греции.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	-	-	5	Собеседование, Тест
3.	Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта Элементы физической культуры и спорта в русской цивилизации с древнейших времен до 18 века. Развитие физической культуры и спорта в России с 18 до 20 века	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	2	-	4	Собеседование, Тест

4.	Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила Мифы и легенды. Развитие олимпийского движения в России и мире. История возникновения и возрождения «Олимпийских игр».	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	2	-	4	Собеседование, Тест
5.	Социально-биологические основы физической культуры Организм – как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	-	-	5	Собеседование, Тест
6.	Научная организация труда и физической культуры студента Содержание социально-психологических и психофизических особенностей студенческого возраста. Особенности умственного труда студентов.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	2	-	4	Собеседование, Тест
7.	Основы здорового образа жизни Основные аспекты ЗОЖ. Биосоциальные проблемы ЗОЖ. Вопросы долголетия.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	2	-	-	5	Собеседование, Тест
8.	Научно-теоретические основы физического воспитания студентов Физическая культура как социальная система. Понятие о физических качествах человека и их развитии. Средства и методы физического воспитания.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	-	-	5	Собеседование, Тест

9.	Оздоровительно-рекреационная физическая культура Влияние физических упражнений на здоровье человека. Основные формы физкультурно-оздоровительных занятий. Контроль на занятиях оздоровительной физической культурой.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	2	-	4	Собеседование, Тест
10.	Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья Основы организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп. Распределение студентов на группы для занятий по физической культуре.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	2	-	4	Собеседование, Тест
11.	Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов Цель, задачи и средства спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	-	2	-	5	Собеседование, Тест

12.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовки работников промышленного производства. Общее положение ППФК студентов.	ИД-1 _{УК-7} ИД-2 _{УК-7} ИД-3 _{УК-7}	2	-	-	5	Собеседование, тест
	ИТОГО за 1 семестр		6/0	12/0	-	54	
	ИТОГО		6/0	12/0	-	54	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. 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 по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

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 построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим 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

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>

2. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348065>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Самурханова, А. А. Физическая физкультура и спорт : учебное пособие / А. А. Самурханова. — Махачкала : ДГПУ, 2024. — 169 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442640>

2. Самостоятельная подготовка к сдаче норм «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-00148-344-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/437561>

3. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. — Минск : БГУФК, 2022. — 379 с. — ISBN 978-985-569-572-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338678>

4. Сидоренко, А. С. История физической культуры и спорта в России. Конец XIX — начало XX века : учебное пособие для вузов / А. С. Сидоренко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 80 с. — ISBN 978-5-507-49254-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/414881>

5. Мякотных, В. В. Физиология спортивной тренировки : учебное пособие для вузов / В. В. Мякотных. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 120 с. — ISBN 978-5-507-52602-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/455738>

6. Томилин, К. Г. Олимпийское движение и профессиональный спорт : учебное пособие : в 2 частях / К. Г. Томилин. — Москва : ФЛИНТА, 2021 — Часть 1 : 776 г. до н. э. – 1964 г. н. э.-конспект — 2021. — 119 с. — ISBN 978-5-9765-4794-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183045>

7. Профессионально-прикладная физическая культура в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / О. А. Голубина, А. В. Кочнев, М. П. Лебедева [и др.]. — Архангельск : САФУ, 2021. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01518-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/226868>

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

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (направленность) Технология машиностроения / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2026. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов направления подготовки 15.03.05

Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (направленность) Технология машиностроения / сост. Грудницкая н.Н. – СКФУ, 2026. - [Электронная версия].

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

1. <https://lib.rucont.ru/> Электронно-библиотечная система РУКОНТ
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека
5. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры
7. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ – Основы физической культуры в ВУЗе;
8. <http://grinchenko.teach.obr55.ru> – Сайт учителя по физической культуре
9. <http://www.k-yroky.ru/load/153> - К уроку, физическая культура.
10. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая> культура – Открытый класс, физическая культура.

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

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

Информационные справочные системы:

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

1	http://catalog.ncstu.ru/catalog – Официальный сайт библиотеки ФГАОУ ВО СКФУ.
2	http://www.consultant.ru – Официальный сайт Консультант плюс
3	https://lib.rucont.ru/ Электронно-библиотечная система РУКОНТ
4	http://www.gks.ru – Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации
5	https://e.lanbook.com/ - Единая профессиональная база знаний издательства Лань

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	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения.

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
------------------------	--

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

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, прочитать 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.