

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лиховид Андрей Андреевич

Должность: И.о. декана медико-биологического факультета

Дата подписания: 19.06.2026 14:33:27

Уникальный программный ключ:

842008d9d07ceade57ed427a05fd21c9bdc6cab6

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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медико-биологического
факультета д-р геогр. наук,
проф. А.А. Лиховид

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность	30.05.01 Медицинская биохимия
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2026
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.

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 определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Готовность действовать в нестандартных ситуациях, выбирать способы защиты в чрезвычайных ситуациях
	ИД-2 УК-7 владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	

4. Объем учебной дисциплины и формы контроля *

Объем занятий: всего: 2 з.е. 72 в акад.ч.	ОФО, в акад.ч.
Контактная работа:	18
Лекции/из них практическая подготовка	6
Практических занятий/из них практическая подготовка	12
Самостоятельная работа	54
Формы контроля	
Зачет	

* Дисциплина предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины, 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		2		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	ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7		2		4	Собеседование Тест
5.	Современные Олимпийские игры. Паралимпийские игры	ИД-1 УК-7 ИД-2 УК-7 ИД-3 УК-7		2		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.	Научно-теоретические основы физического воспитания студентов. Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья	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				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				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
	Всего за 1 семестр		6	12		54	
	ИТОГО		6	12		54	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) 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;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины. ФОС является приложением к данной программе дисциплины.

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 посвящён 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. Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учебник для вузов / А. А. Федякин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47539-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/386459> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Физическая культура и спорт в вузах гражданской авиации : учебник / В. И. Шалупин, Р. Р. Салимзянов, И. А. Родионова [и др.] ; под общей редакцией В. И. Шалупина. — Ульяновск : УИ ГА, 2024. — 180 с. — ISBN 978-5-7514-0323-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/444407> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие: [для студентов учреждений высшего образования к дисциплине «Физическая культура»] / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 284 с.: ил. — (Высшее образование). — Гриф: Рек. НМС. ерных технологий, 2017. - 64 с.

2. Степанова, М.В Плавание в системе физического воспитания студентов вузов Электронный ресурс: учебное пособие / М.В. Степанова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с.

3. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с.

4. Сапожникова, О.В. Фитнес Электронный ресурс: учебное пособие / О.В. Сапожникова. - Фитнес, 2022-08-31. - Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 144 с

5. Щуров, А. Г. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебно-методическое пособие / А. Г. Щуров, Е. А. Гаврилова, О. А. Чурганов. — Санкт-Петербург : СЗГМУ им.

И.И. Мечникова, 2022. — 208 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/413555> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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> (дата обращения: 05.02.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» – СКФУ, 2026. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» – СКФУ, 2026. - [Электронная версия].

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

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

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>

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 практических занятиях студенты представляют комплект практических работ, презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

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

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

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

11. Особенности освоения дисциплины 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.