

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Порохня Андрей Алексеевич
Должность: И.о. директора института перспективной инженерии
Дата подписания: 16.06.2026 17:02:26
Уникальный программный ключ:
990bea3aeec48c23bd8699e48288f8d1960c608

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, доцент
Порохня А.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	23.03.01 Технология транспортных процессов
Направленность (профиль)	Транспортная логистика
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2026
Реализуется в 1 семестре	

РАЗРАБОТАНО:

Доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта
Грудницкая Н.Н.

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 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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 в профессиональной деятельности	Рационально сочетает физическую и умственную нагрузку и обеспечивает работоспособность в профессиональной деятельности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической	Демонстрирует знание норм здорового образа жизни и поддерживает должный

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	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 астр.ч.	ЗФО, в астр. часах
Контактная работа:	6
Лекции/из них практическая подготовка	2
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	4
Самостоятельная работа	66
Формы контроля	
Зачет	✖

* 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	заочная форма			
			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 1. Физическая культура 2. Ценности общей культуры	УК-7	1			
2.	Исторические этапы развития физической культуры 1. История развития 2. Этапы развития	УК-7				
3.	Исторические и социокультурные условия развития физической культуры и спорта 1. Условия развития культуры 2. Условия развития спорта	УК-7				
4.	Олимпийское движение: история, принципы, традиции, правила 1. История, принципы 2. Традиции, правила	УК-7		1		
5.	Социально-биологические основы физической культуры 1. Социальные основы 2. Биологические основы	УК-7				

6.	Научная организация труда и физической культуры студента 1. Научная организация труда 2. Научная организация культуры	УК-7				
7.	Основы здорового образа жизни 1. Сущность 2. Назначение	УК-7		1		
8.	Научно-теоретические основы физического воспитания студентов	УК-7				
9.	Оздоровительно-рекреационная физическая культура 1. Физическое воспитание 2. Оздоровление	УК-7		1		
10.	Особенности физического воспитания студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья 1. Особенности физ воспитания 2. Отклонения в состоянии здоровья	УК-7	1	1		
11.	Спортивная тренировка и ее место в системе физического воспитания студентов 1. Спортивная тренировка 2. Система физ воспитания	УК-7				
12.	Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) студентов 1. Профессиональный спорт 2. Прикладная физ культура	УК-7				
	ИТОГО за 1 семестр		2	4		66
	ИТОГО		2	4		66

Виноградов / А.В. Царик / Ю.В. Окуньков : практическое пособие Электронный ресурс : Спорт ; Москва, 2016. - 234 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-906839-79-4, экземпляров неограничено

3. Даценко, С. С. Волейбол: теория и практика : Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Даценко С. С. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9906734-7-2, экземпляров неограничено

4. История физической культуры : учебник для вузов / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. - Москва : Академия, 2013. - 239 с. ; 22. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт. Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО. - Библиогр.: с. 236. - ISBN 978-5-7695-9565-3, экземпляров неограничено

5. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека : (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) / В.С. Николаев ; А.А. Щанкин. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 80 с. - ISBN 978-5-4475-4860-5, экземпляров неограничено

6. Суник, А. Б. Современные олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896–2012 гг.) / Суник А. Б. - Москва : Советский спорт, 2013. - 232 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9718-0590-8, экземпляров неограничено

7. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ / Р.М. Кадыров / В.Д. Гетьман / А.В. Караван : учебное пособие Электронный ресурс : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ ; Санкт-Петербург, 2015. - 150 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9227-0620-9, экземпляров неограничено.

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

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [Электронная версия].

2. Методические указания по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» / сост. Грудницкая Н.Н. – СКФУ, 2022. - [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>
6. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физиче
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	http://www.minfin.ru – Официальный сайт Министерства финансов Российской Федерации
4	http://www.gks.ru – Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации
5	http://www.cbr.ru - Официальный сайт Центрального банка Российской Федерации (Банка России).

Программное обеспечение:

1	Лицензионное программное обеспечение: MicrosoftOfficeStandard 2013

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

Лекционные занятия	21-704 21-706 21-708 21-712	- Короткофокус. мультимедиа-проектор EpsonEB-536Wi с настен.крепленELPMB45 и наб.каб.; - Монитор ЖК 21,5 DELL ный DELL E2216H/216H-1941/DELL E2216H21/5 LED monitor TN VGA DP 1920*1080; - ПК для лекцион. аудит Dell OptiPlex3040i3-6100(3.7GHz.3M.DC)4(1*4) GBDDR3L1600MHz.GMAHD4400.DVD+RW) черный с клавиатурой со считывателем смарт-карт. - Монитор ЖК 24 DELL черный DELL E2416H/416H-1965/DELL E2416 24 TN 1920x180.5ms.250cd/m2.1000:1.160/170TiIt VGA.DP.3Y; - Тонкий клиентDeII Wyse5030для сист.виртуализации рабочих столов на базе VMWare Horizon с аппаратной реализ. протокола PCoIP монитором DELLE2416Hклавиатурой со считыват. смарт-карт.
Практические занятия	21-704 21-706 21-708 21-712	- Короткофокус. мультимедиа-проектор EpsonEB-536Wi с настен.крепленELPMB45 и наб.каб.; - Монитор ЖК 21,5 DELL ный DELL E2216H/216H-1941/DELL E2216H21/5 LED monitor TN VGA DP 1920*1080; - ПК для лекцион. аудит Dell OptiPlex3040i3-6100(3.7GHz.3M.DC)4(1*4) GBDDR3L1600MHz.GMAHD4400.DVD+RW) черный с клавиатурой со считывателем смарт-карт. - Монитор ЖК 24 DELL черный DELL E2416H/416H-1965/DELL E2416 24 TN 1920x180.5ms.250cd/m2.1000:1.160/170TiIt VGA.DP.3Y; - Тонкий клиентDeII Wyse5030для сист.виртуализации рабочих столов на базе VMWare Horizon с аппаратной реализ. протокола PCoIP монитором DELLE2416Hклавиатурой со считыват. смарт-карт.
Самостоятельная работа	21-710	- Короткофокус. мультимедиа-проектор EpsonEB-536Wi с настен.крепленELPMB45 и наб.каб.; - Монитор ЖК 21,5 DELL ный DELL E2216H/216H-1941/DELL E2216H21/5 LED monitor TN VGA DP 1920*1080; - ПК для лекцион. аудит Dell OptiPlex3040i3-6100(3.7GHz.3M.DC)4(1*4) GBDDR3L1600MHz.GMAHD4400.DVD+RW) черный с клавиатурой со считывателем смарт-карт.

	- Монитор ЖК 24 DELL черный DELL E2416H/416H-1965/DELL E2416 24 TN 1920x180.5ms.250cd/m2.1000:1.160/170Tilt VGA.DP.3Y; - Тонкий клиент Dell Wyse5030 для сист. виртуализации рабочих столов на базе VMware Horizon с аппаратной реализ. протокола PCoIP монитором DELL E2416H клавиатурой со считыват. смарт-карт.
--	---

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.