

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

**Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod»**

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 15 от 24.12.2025 г.

Working programme of the discipline

Physical Training and Sports (Elective Course)

Higher education level

Bachelor degree

Area of study / speciality

02.03.02 - Fundamental Informatics and Information Technology

Focus /specialization of the study programme

General Profile

Mode of study

full-time

Nizhny Novgorod

Year of commencement of studies 2026

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.11 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает основы здорового образа жизни, физической культуры УК-7.2: Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений УК-7.3: Имеет практический опыт занятий физической культурой	УК-7.1: 7.1.1.Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. 7.1.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. 7.1.3. Владеть: - методами физического воспитания для физического самосовершенствования, - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности. УК-7.2: 7.2.1.Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. 7.2.2. Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, самостоятельно определять	Задания Реферат	Зачёт: Задания Реферат

		<p>содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>7.2.3. Владеть: -технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p> <p>УК-7.3:</p> <p>7.3.1.Знает: средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p> <p>7.3.2. Умеет: применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>7.3.3.Владеет основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	0
Часов по учебному плану	328
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	0
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	256
- КСР	4
самостоятельная работа	68
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21		16	16	5
Общая физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20		16	16	4
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21		16	16	5
Общая физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20		16	16	4
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21		16	16	5
Общая физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20		16	16	4
Контроль и самооценка уровня физической подготовленности	21		16	16	5
Общая физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Специальная физическая подготовка в виде спорта	20		16	16	4
Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта	20		16	16	4
Аттестация	0				
КСР	4			4	
Итого	328	0	256	260	68

Contents of sections and topics of the discipline

1. Контроль и самооценка уровня физической подготовленности
2. Общая физическая подготовка в виде спорта
3. Специальная физическая подготовка в виде спорта
4. Техника и техническая оснащённость обучающегося в виде спорта

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:
Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

"Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)", <https://e-learning.unn.ru>.

Открытые онлайн-курсы MOOC:

"Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)", <https://moos.unn.ru>.

Иные учебно-методические материалы:

а) основная литература:

1. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общефизической подготовки Составители: Полозов Л.Н., Полозова С.Л., Кутасин А.Н. Учебно-методическое пособие. - Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020. – 45 с. Режим доступа: http://old.lib.unn.ru/students/src/OFP_sam.pdf

2. Адаптивная двигательная рекреация. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, М.В. Курникова, В.А. Оринчук – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01008930278>

3. Курс лекций по физической культуре: основные понятия и термины : учебно-методическое пособие / Л. В. Акулина, М. А. Беляева, Г. А. Котлова [и др.] ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 73 с. - Текст: электронный. Режим доступа: <http://elib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795111&idb=0>

б) дополнительная литература:

1. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики: учебно-метод. пособие [электрон. ресурс]/сост. М. А. Беляева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 36 с. Режим доступа: http://www.lib.unn.ru/students/src/leg_atl.docx

2. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Л.В. Акулина, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2012 – 13с. <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skiakulina.pdf>

в) интернет-источники:

1. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание» <http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

5. Assessment tools for ongoing monitoring of learning progress and interim certification in the discipline (module)

5.1 Model assignments required for assessment of learning outcomes during the ongoing monitoring of learning progress with the criteria for their assessment:

5.1.1 Model assignments (assessment tool - Assignments) to assess the development of the competency УК-7:

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.30	4.40
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
4	Прыжки со скакалкой (количество раз в 1')	140	125	110	150	135	120
5	Челночный бег 10х10м.(сек)	27	28	30			

6	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8			
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)				16	13	10
8	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.)				24	18	12
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+1 0	+5	+3

Assessment criteria (assessment tool — Assignments)

Grade	Assessment criteria
pass	Пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.
fail	отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений.

5.1.2 Model assignments (assessment tool - Abstract) to assess the development of the competency УК-7:

1. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных способностей человека посредством использования средств различных видов спорта (вид спорта...).
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни. Оздоровительный бег, его основные виды.

4. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).
5. Особенности оздоровительного лыжного спорта
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
10. Классификация физических упражнений.

Assessment criteria (assessment tool — Abstract)

Grade	Assessment criteria
pass	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя (при докладе).
fail	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы

5.2. Description of scales for assessing learning outcomes in the discipline during interim certification

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном

			все задания, но не в полном объеме	Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	в полном объеме, но некоторые с недочетами	и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Scale of assessment for interim certification

Grade		Assessment criteria
pass	outstanding	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "outstanding", the knowledge and skills for the relevant competencies have been demonstrated at a level higher than the one set out in the programme.
	excellent	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "excellent",
	very good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "very good",
	good	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "good",
	satisfactory	All the competencies (parts of competencies) to be developed within the discipline have been developed at a level no lower than "satisfactory", with at least one competency developed at the "satisfactory" level.
fail	unsatisfactory	At least one competency has been developed at the "unsatisfactory" level.
	poor	At least one competency has been developed at the "poor" level.

5.3 Model control assignments or other materials required to assess learning outcomes during the interim certification with the criteria for their assessment:

5.3.1 Model assignments (assessment tool - Assignments) to assess the development of the competency УК-7

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
---	-----------	-------	---------

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
2	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.30	4.40
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
4	Прыжки со скакалкой (количество раз в 1')	140	125	110	150	135	120
5	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			
6	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8			
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)				16	13	10
8	Отжимания в	40	32	25	14	9	6

	упоре лежа (раз)						
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.)				24	18	12
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+4	+2	+1 0	+5	+3

Assessment criteria (assessment tool — Assignments)

Grade	Assessment criteria
pass	5 выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях.
fail	Отсутствие знаний, умений по разработке комплекса упражнений

5.3.2 Model assignments (assessment tool - Abstract) to assess the development of the competency УК-7

1. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных способностей человека посредством использования средств различных видов спорта (вид спорта...).
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни. Оздоровительный бег, его основные виды.
4. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.).
5. Особенности оздоровительного лыжного спорта
6. Самостоятельные занятия студентов физической культурой.
7. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Физические упражнения - основное средство физической культуры.
10. Классификация физических упражнений.

Assessment criteria (assessment tool — Abstract)

Grade	Assessment criteria
pass	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя (при докладе).
fail	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Полозов Леонид Николаевич. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки : учебно-методическое пособие / Л. Н. Полозов, С. Л. Полозова, А. Н. Кутасин ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2021. - 45 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=793984&idb=0>.
2. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.] ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2022. - 88 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795748&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Беляева Марина Александровна. Легкая атлетика. Основные виды и их характеристики : учебно-методическое пособие / М. А. Беляева, Н. В. Морозова, Н. Н. Василюк ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. - 36 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=795684&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

- 1.Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
2. Электронные ресурсы учебной литературы для студентов 1 курса, 2020-2021 уч. год
Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) Профиль: «Адаптивное физическое воспитание» <http://biblio.surgu.ru/media/files/1k/4732-ffiz.pdf>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами, специализированным оборудованием: Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: лекционная

аудитория, мультимедиа-проектор, компьютер, комплект методических материалов; большой спортивный зал 12x24м; малый спортивный зал 9x18 м; лыжная база; тренажерный зал. Специальное оборудование: скакалки, обручи, коврики, гантели, мячи, лыжи, тренажеры, инвентарь для спортивных игр. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 02.03.02 - Fundamental Informatics and Information Technology.

Авторы: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент

Мальшева Татьяна Александровна

Кононенко Павел Алексеевич

Полебенцев Сергей Николаевич

Кириллов Максим Сергеевич

Беляева Марина Александровна

Щуров Сергей Владимирович.

Заведующий кафедрой: Гутко Александр Владимирович, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 17.12.2025, протокол № протокол №6.