

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт информационных технологий, математики и механики

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 15 от 24.12.2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
02.03.02 - Фундаментальная информатика и информационные технологии

Направленность образовательной программы
Сопряженная разработка программного и аппаратного обеспечения

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2026 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07 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 | |
| Ф | Ф | Ф | Ф | Ф | |
| 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 |

Содержание разделов и тем дисциплины

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. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции 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 | 14 | 11 | 8 | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|---------|----|----|
| | перекладине (раз) | | | | | | |
| 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 |

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|--|
| зачтено | Пять выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях. |
| не зачтено | отсутствие знаний, умений по разработке составления комплекса упражнений. |

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции 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.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|---|
| зачтено | 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). |
| не зачтено | реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент не может дать ответы на заданные вопросы |

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатора 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 все задания, но | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущест | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|--|---|
| | | | не в полном объеме | в полном объеме, но некоторые с недочетами | некоторые с недочетами | енными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | |
| <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 |

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

| Оценка | | Уровень подготовки |
|------------|----------------------------|--|
| зачтено | превосходно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой |
| | отлично | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично». |
| | очень хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо» |
| | хорошо | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо». |
| | удовлетворительно | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно» |
| не зачтено | неудовлетворительно | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно». |
| | плохо | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо» |

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции 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 |

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|---|
| зачтено | 5 выполненных контрольных нормативов. Студент активно работал на практических занятиях. |
| не зачтено | Отсутствие знаний, умений по разработке комплекса упражнений |

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции 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.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

| Оценка | Критерии оценивания |
|------------|---|
| зачтено | 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). |
| не зачтено | 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 - Фундаментальная информатика и информационные технологии.

Автор(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
Малышева 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.