

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт международных отношений и мировой истории

---

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

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
46.03.02 - Документоведение и архивоведение

---

Направленность образовательной программы  
Документационное обеспечение управления

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2026 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.29 Физическая культура и спорт относится к обязательной части образовательной программы.

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

| Формируемые компетенции<br>(код, содержание компетенции)   | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции   |  | Наименование оценочного средства   |                              |
|--|---|--|------------------------------------|------------------------------|
|  | Индикатор достижения компетенции<br>(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 | <p>УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p> | <p>УК-7.1:</p> <p>Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.</p> <p>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами физического воспитания для физического самосовершенствования,</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p>УК-7.2:</p> <p>Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания</p> | <p>Задания</p> <p>Тест</p>         | <p>Зачёт:</p> <p>Тест</p>    |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>здорового образа жизни, самостоятельно определять содержание подготовки к сдаче нормативов.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма,</li> <li>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</li> </ul> <p>УК-7.3:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике разнообразные средства сохранения и укрепления здоровья.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами организации здорового образа жизни, средствами поддержания должного уровня физической подготовленности.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|--|--|

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

|  | очная     |
|--|-----------|
| <b>Общая трудоемкость, з.е.</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Часов по учебному плану</b>   | <b>72</b> |
| в том числе  |           |
| <b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>                           |           |
| - занятия лекционного типа   | <b>4</b>  |
| - занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы) | <b>0</b>  |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| - КСР                    | 1          |
| электронный курс (ЭЛКУ)  | 67         |
| Промежуточная аттестация | 0<br>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 |  |       | Электронный курс (ЭЛКУ), часы |
|  |              | Занятия лекционного типа   | Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы | Всего |                               |
| Ф  | Ф            | Ф  | Ф  | Ф     |                               |
| Тема 1 Физическая культура и спорт. Основные термины и понятия. Виды гимнастики и их характеристика.   | 17           | 1  |  | 1     | 16                            |
| Тема 2. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов | 18           | 1  |  | 1     | 17                            |
| Тема 3. Разновидности спортивных игр и их характеристика. Подвижные игры в тренировочном и образовательном процессах.                          | 18           | 1  |  | 1     | 17                            |
| Тема 4. Циклические виды спорта и их характеристики  | 18           | 1  |  | 1     | 17                            |
| Аттестация   | 0            |  |  |       |                               |
| КСР  | 1            |  |  | 1     |                               |
| Итого  | 72           | 4  | 0  | 5     | 67                            |

### Содержание разделов и тем дисциплины

Учебный процесс студентов направлен на укрепление здоровья, закаливания организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на профессионально-прикладную физическую подготовку. Студенты овладевают знаниями, умениями, и навыками для самостоятельного проведения утренней гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня.

### 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 ИМОМИ, <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=2613>.

Иные учебно-методические материалы:

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру, «руки-туловище-ноги». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.
2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств.
3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий.
4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон

## **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:**

**Задание 1. Часть 1. Антропометрия.** Изучить документ, как проводится антропометрия. Произвести измерения, занести их в таблицу (бланк ответа), сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

| Показатели                   | Полученные данные | Оценка |
|------------------------------|-------------------|--------|
| 1. Масса-ростовой показатель |                   |        |
| 2. ИМТ                       |                   |        |

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| 3.ИндексБрока                 |  |  |
| 4.ИндексКетле                 |  |  |
| 5.Максимальнодопустимая масса |  |  |

Вывод:

**Задание 1. Часть 2.** Определение свойств нервной системы. Свойства темперамента, адекватные основным свойствам нервной системы можно определить с помощью адаптированного варианта опросника Я. Стреляу. Опросник темперамента Я. Стреляу состоит из 134 вопросов, относящихся к различным свойствам темперамента. По результатам тестирования испытуемых выявляется количественная оценка силы процесса возбуждения и торможения, подвижности нервных процессов индивидов, производится расчет степени уравновешенности нервной системы.

### Порядок работы.

Испытуемым предлагается ответить на серию вопросов об особенностях их поведения в различных условиях и ситуациях. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам и не пропуская каждое очередное высказывание. На вопросы следует отвечать: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?).

Ответ «не знаю (?)» следует давать тогда, когда испытуемый затрудняется дать положительный (+) или отрицательный (-) ответ. Свои ответы следует записать в таблицу 1. Так же посчитать уравновешенность нервной системы. Уравновешенность нервной системы (К) рассчитывается как отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения:

$K = \frac{\text{Сила по возбуждению}}{\text{Сила по торможению}}$ . Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

**Таблица 1 - Ответы на вопросы**

| вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ | вопрос | ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1      |       | 35     |       | 69     |       | 103    |       |
| 2      |       | 36     |       | 70     |       | 104    |       |
| 3      |       | 37     |       | 71     |       | 105    |       |
| 4      |       | 38     |       | 72     |       | 106    |       |
| 5      |       | 39     |       | 73     |       | 107    |       |
| 6      |       | 40     |       | 74     |       | 108    |       |
| 7      |       | 41     |       | 75     |       | 109    |       |

|    |  |    |  |    |  |     |  |
|----|--|----|--|----|--|-----|--|
|    |  |    |  |    |  |     |  |
| 8  |  | 42 |  | 76 |  | 110 |  |
| 9  |  | 43 |  | 77 |  | 111 |  |
| 10 |  | 44 |  | 78 |  | 112 |  |
| 11 |  | 45 |  | 79 |  | 113 |  |
| 12 |  | 46 |  | 80 |  | 114 |  |
| 13 |  | 47 |  | 81 |  | 115 |  |
| 14 |  | 48 |  | 82 |  | 116 |  |
| 15 |  | 49 |  | 83 |  | 117 |  |
| 16 |  | 50 |  | 84 |  | 118 |  |
| 17 |  | 51 |  | 85 |  | 119 |  |
| 18 |  | 52 |  | 86 |  | 120 |  |
| 19 |  | 53 |  | 87 |  | 121 |  |
| 20 |  | 54 |  | 88 |  | 122 |  |
| 21 |  | 55 |  | 89 |  | 123 |  |
| 22 |  | 56 |  | 90 |  | 124 |  |
| 23 |  | 57 |  | 91 |  | 125 |  |
| 24 |  | 58 |  | 92 |  | 126 |  |
| 25 |  | 59 |  | 93 |  | 127 |  |
| 26 |  | 60 |  | 94 |  | 128 |  |
| 27 |  | 61 |  | 95 |  | 129 |  |
| 28 |  | 62 |  | 96 |  | 130 |  |
| 29 |  | 63 |  | 97 |  | 131 |  |
| 30 |  | 64 |  | 98 |  | 132 |  |

|    |  |    |  |     |  |     |  |
|----|--|----|--|-----|--|-----|--|
| 31 |  | 65 |  | 99  |  | 133 |  |
| 32 |  | 66 |  | 100 |  | 134 |  |
| 33 |  | 67 |  | 101 |  |     |  |
| 34 |  | 68 |  | 102 |  |     |  |

К =

Вывод:

**Задание 2. Часть 1.** Тестирование памяти. Пройти тест на память, занести результаты в таблицу и сделать выводы. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Таблица 1 - Ответы на вопросы (4 варианта ответов: Никогда – 0, редко – 1, иногда – 2, часто – 3).

| Вопрос  | Ваш ответ | Получаемый балл |
|---|-----------|-----------------|
| 1. Трудно ли Вам вспоминать события?  |           |                 |
| 2. Случается ли Вам, входя в комнату, мучительно вспоминать, за чем, собственно, Вы пришли? |           |                 |
| 3. Бывает ли так, что Вы забываете о важных запланированных делах?                          |           |                 |
| 4. Затрудняется ли Вы вспомнить номера телефонов, которыми Вы постоянно пользуетесь?        |           |                 |
| 5. Случается ли так, что Вы забыли фамилию или имя человека, с которым часто общаетесь?     |           |                 |
| 6. Вы часто не можете сосредоточиться?  |           |                 |
| 7. Вспоминаете ли Вы с трудом, куда положили ту или иную вещь?                              |           |                 |
| 8. Бывает ли так, что Вы не можете  |           |                 |

|  |  |  |
|--|--|--|
| вспомнить,<br>выключили газ, свет, воду?   |  |  |
| 9. Случается ли Вам несколько раз повторять одно и то же, вызывая недоумение других?                     |  |  |
| 10. Трудно ли Вам вспоминать имена популярных людей или названия известных мест?                         |  |  |
| 11. Вы вынуждены все записывать, так как не надеетесь на память?   |  |  |
| 12. Трудно ли Вам запоминать новые игры, рецепты?  |  |  |
| 13. Теряете ли вещи?   |  |  |
| 14. Трудно ли Вам следить за действием фильма, телепередачи, книги, потому что забыли, что было вначале? |  |  |
| 15. Случается ли, что Вы моментально забываете то, что Вам только что сказали?                           |  |  |

Сумма баллов =

Вывод:

**Задание 2. Часть 2.** Сердце и поведение человека. Пройти тест- опросник и определить Ваш тип поведенческой реакции. Результаты теста – опросника заносятся в таблицу бланка ответа. Бланк ответа прикрепляется в ответе на задание на <https://e-learning.unn.ru/>.

Тест-опросник«Коронарная личность», опросник включает 17 пунктов. Каждый пункт оценивается по10-бальной системе.

| Вопрос  | Ваш ответ в баллах |
|---|--------------------|
| 1. Во время игры проявляет соревновательный дух, стремление к победе. |                    |
| 2. Работает быстро, энергично, нежели медленно, свободно.             |                    |
| 3. Если приходится ждать, очень нетерпелив.                           |                    |
| 4. Работу выполняет в спешке (иногда суетливо).                       |                    |
| 5. Его трудно разозлить друзьям.                                      |                    |

|     |  |
|-----|--|
|     |  |
| 6.  | Часто прерывает других.  |
| 7.  | Всегда стремится быть лидером.                                       |
| 8.  | Легко раздражается.  |
| 9.  | Работает лучше, если есть соревновательный дух.                      |
| 10. | Любит спорить.   |
| 11. | Спокоен, работает лучше, когда рядом более инертные.                 |
| 12. | Всегда стремится сделать лучше других.                               |
| 13. | Может долго сидеть спокойно.   |
| 14. | Важнее выиграть, чем получить удовольствие от игры или деятельности. |
| 15. | Другие склонны принять его лидерство.                                |
| 16. | Стремится быть лучше других.   |
| 17. | Имеет склонность к драке, агрессии, конфликтности                    |

Сумма баллов =

Вывод:

### Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

| Оценка     | Критерии оценивания   |
|------------|---|
| зачтено    | Студент демонстрирует творческий подход к решению поставленных задач. Студент подтвердил теоретический материал выполнением практических заданий. |
| не зачтено | Студент не выполнил задания.  |

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7:

**1. Под «физической культурой личности» следует понимать:**

1. Знание законов физики, позволяющее человеку более эффективно решать задачи использования механической, лучевой и мышечной энергии для достижения конкретных целей.
2. Культуру использования конкретным человеком спортивного и медицинского оборудования для укрепления здоровья и физического развития.
3. Степень приобщения человека к материальным и духовным ценностям в области физического совершенствования.

**2. Физическое воспитание как термин - это:**

1. Воспитание силы мышц, силы воли и эстетических качеств в процессе уроков физкультуры в школах и ах.
2. Педагогическая деятельность по освоению физических закономерностей, описывающих движения человеческого тела и его отдельных частей в результате сложного взаимодействия различных элементов в опорно-двигательном аппарате.
3. Обязательный, многолетний, регулируемый государством и обществом педагогический процесс психофизического совершенствования и овладения жизненно необходимыми навыками, позволяющими достичь физического совершенства.

**3. Понятие «низкая физическая активность» (гиподинамия) включает в себя:**

1. Отказ от занятий спортом
2. Занятия в группах здоровья
3. Малоподвижную деятельность на протяжении более чем 50% времени

**4. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять... .**

1. 2-4 часа
2. 4-7 часа
3. 6-9 часов
4. 8-12 часов

**5. Выберите два правильных ответа «К циклическим упражнениям относятся...».**

1. Спортивные игры
2. Плавание
3. Езда на велосипеде

4.Прыжки в высоту

5.Фигурное катание

**6. Здоровый образ жизни - это вид жизнедеятельности, направленный на:**

1. Сохранение высокой работоспособности человека

2.Сохранение и улучшение здоровья человека

3.Достижение высоких результатов в спорте

**7. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1.Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2.В рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3.Регулярно заниматься физическими упражнениями

**8. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

1.5-10 мин.

2.30-45 мин

3.1-2 часа

4.3-4часа

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

| Оценка     | Критерии оценивания            |
|------------|--------------------------------|
| зачтено    | 80% правильных ответов         |
| не зачтено | 79% и менее правильных ответов |

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

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций (индикатор) | плохо      | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо  | очень хорошо | отлично | превосходно |
|--|------------|---------------------|-------------------|---------|--------------|---------|-------------|
|  | не зачтено |                     |                   | зачтено |              |         |             |

|                                  |   |  |  |   |  |   |  |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| <b>атора<br/>достиж<br/>ения</b> |   |  |  |   |  |   |  |
| <b>Знания</b>                    | 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.   |
| <b>Умения</b>                    | 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 не в полном объеме | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными недочетами, выполнены все задания в полном объеме | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| <b>Навыки</b>                    | 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 некоторыми недочетами                                      | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми 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 | <b>превосходно</b>  | 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 |
|         | <b>отлично</b>      | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».  |
|         | <b>очень хорошо</b> | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»  |

|                   |                            |  |
|-------------------|----------------------------|--|
|                   | <b>хорошо</b>              | Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».   |
|                   | <b>удовлетворительно</b>   | 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» |
| <b>не зачтено</b> | <b>неудовлетворительно</b> | Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».   |
|                   | <b>плохо</b>               | 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 - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-7**

Заданием для промежуточной аттестации является Итоговый тест по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тест состоит из 153 трех вопросов, которые охватывают все темы данного курса.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

| Оценка     | Критерии оценивания              |
|------------|----------------------------------|
| зачтено    | 80% и больше правильных ответов. |
| не зачтено | 79% и менее правильных ответов.  |

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

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13599-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840810&idb=0>.
2. Физическое самосовершенствование : учебное пособие / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845293&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 148 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-11519-2. - Текст : электронный // ЭБС

"Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=847453&idb=0>.

2. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для вузов / Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В.; Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Трунин В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - Допущено Региональным научно-методическим центром при РОО «Совет директоров СПО Санкт-Петербурга» в качестве учебного пособия для обучающихся по специальности «Физическая культура» (уровень бакалавриата). - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45330-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=831258&idb=0>.

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

1. Самыличев А.С. Теория физической культуры и спорта. Основные понятия и термины. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2017–33с. Режим доступа: <https://studizba.com/files/show/pdf/113673-1-teoriya-fizicheskoy-kul-tury-i-sporta.html>
2. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 88 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283157> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.pdf>
3. Бахарев Ю.А. Адаптивная двигательная рекреация: учебное пособие : [по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"] / Ю. А. Бахарев, М. В. Курникова, В. А. Оринчук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исслед. Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Издательство Нижегородского госуниверситета, 2017. - 119 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 105. – Режим доступа: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2022/04/Uchebno-metod.-posobie-Osnovy-AFK.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.

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 46.03.02 - Документоведение и архивоведение.

Автор(ы): Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент  
Мальшева Татьяна Александровна  
Великанов Петр Владимирович  
Кононенко Павел Алексеевич  
Щуров Сергей Владимирович.

Заведующий кафедрой: Кутасин Александр Николаевич, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28.11.2025, протокол № 6.