

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Балахнинский филиал ННГУ

---

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

**Рабочая программа дисциплины**

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
09.03.03 - Прикладная информатика

---

Направленность образовательной программы  
Прикладная информатика в управлении производством

---

Форма обучения  
очная

---

г. Балахна

2026 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.20 Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) 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	<p>УК-7.1: Демонстрирует знание основ здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры</p> <p>УК-7.2: Демонстрирует умение выполнять комплекс физических упражнений, способствующих укреплению физического здоровья</p> <p>УК-7.3: Демонстрирует наличие практического опыта занятий физической культурой</p>	<p>УК-7.1:</p> <p>УК-7.1:</p> <p>Знать, что здоровый образ жизни современного человека – путь к успеху.</p> <p>Уметь учитывать особенности физического, гендерного возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <p>проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p> <p>УК-7.2:</p> <p>Знать значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности и приобщении к здоровому образу жизни, что такое успешный человек: необходимые условия его формирования, составляющие успеха</p> <p>Уметь вести здоровый образ жизни, составлять индивидуальные комплексы физических упражнений</p>	<p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

		с различной направленностью.  УК-7.3: Владеть собственными алгоритмами формирования успешного человека		
--	--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

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

#### 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	
1 семестр : Что такое успешный человек.	57		47	47	10
Что такое успешный человек: необходимые условия его формирования, составляющие успеха.	57		47	47	10
. На пути к успеху. Алгоритмы формирования успешного человека.	68		54	54	14
2 семестр: Физическая культура и спорт – путь к успеху.	71		54	54	17
Здоровый образ жизни современного человека.	71		54	54	17
Аттестация	0				

КСР	4		4	
Итого	328	0	256	68

### Содержание разделов и тем дисциплины

1. Что такое успешный человек: необходимые условия его формирования, составляющие успеха.
2. На пути к успеху. Алгоритмы формирования успешного человека.
3. Физическая культура и спорт – путь к успеху.
4. Здоровый образ жизни современного человека.

Понятие о здоровье. 'Здоровье и физическая работоспособность. Гипокинезия и ее влияние на состояние здоровья. Здоровье и болезнь. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.

#### 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:

-, -.

Открытые онлайн-курсы MOOC:

-, -.

Иные учебно-методические материалы:

-

#### 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 - Реферат) для оценки сформированности компетенции УК-7:

1. Идеино-педагогические основы спорта.
2. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
3. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта.
4. Спорт как социальный институт.

5. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
6. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
7. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
8. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.

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

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

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

#### **001. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

1) П.Ф. Лесгафт 2) Л.П. Матвеев 3) М.В. Ломоносов 4) Пьер де Кубертен

#### **002. В КАКОМ ГОДУ В НАШЕЙ СТРАНЕ БЫЛ ВВЕДЁН ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ**

1) 1901 2) 1910 3) 1911 4) 1929

#### **003. В КАКОМ ГОДУ БЫЛА ВПЕРВЫЕ РАЗРАБОТАНА ОТДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

1) 1987 2) 1988 3) 1997 4) 1999 Выберите четыре правильных ответов. 12

#### **004. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ**

1) теоретический 2) научно-исследовательский 3) методико-практический 4) практический 5) контрольный 6) спортивный Выберите один правильный ответ.

#### **005. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ**

1) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время 2) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время 3) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время

**006. ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПО СЛЕДУЮЩИМ МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ**

1) основная, подготовительная, специальная 2) основная, специальная, лечебная 3) подготовительная, основная, спортивная 4) спортивная, специальная, подготовительная

**007. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ЭТО**

1) физическое развитие 13 2) физическое воспитание 3) физическая культура 4) комплекс физических упражнений.

**08. 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 Выберите два правильных ответа.

**9. ФОРМАМИ РУКОВОДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РОССИИ ЯВЛЯЮТСЯ**

1) общественная 2) общественно-самодеятельная 3) административная 4) государственная Выберите один правильный ответ.

**10. РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ БЫЛ ОБРАЗОВАН**

1) в 1957 году 2) в 1987 году 3) в 1929 году 4) в 1993 году

**1011. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ НОСИЛ НАЗВАНИЕ**

1) «Динамо» 2) «Спартак» 3) «Торпедо» 4) «Локомотив» 5) «Буревестник» 14

**1012. ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ СТАЛИ ИМЕНОВАТЬСЯ УНИВЕРСИАДАМИ**

1) в 1945 2) в 1959 3) в 1989 4) в 2001

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

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

**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 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 несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном 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 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	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

	<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 - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-7

1. Что такое успешный человек.
2. Необходимые условия формирования успешный человек.
3. На пути к успеху. Составляющие успеха. Успех и здоровье.
4. Алгоритмы формирования успешного человека.
5. Физическая культура и спорт – путь к успеху.
6. Здоровый образ жизни современного человека. Физическая активность.
7. Понятие о здоровье. Сохранение здоровья. Спортивные упражнения
8. Здоровье и физическая работоспособность.
9. Гипокинезия и её влияние на состояние здоровья.
- 10.Здоровье и болезнь.
11. Регламентация физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях.
12. Система комплексной индивидуальной профилактики как основа укрепления здоровья.
- 13.Духовное здоровье.
- 14.Связь физического и духовного развития и здоровья.
- 15.Вредные привычки. Их пагубность для здоровья и успеха в жизни.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы

Оценка	Критерии оценивания
не зачтено	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

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

Основная литература:

1. Кизько А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учеб. пособие / Кизько А. П., Забелина Л. Г., Кизько Е. А. - Новосибирск : НГТУ, 2016. - 128 с. - Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7782-2984-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=720941&idb=0>.
2. Власов Е. А. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Власов Е. А., Гладышев А. А., Коробченко А. И. - Иркутск : ИрГУПС, 2021. - 48 с. - Книга из коллекции ИрГУПС - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=830446&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие для спо / Бобков В. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2024. - 128 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-48086-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=885793&idb=0>.

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

Операционная система Microsoft Windows

Пакет прикладных программ Microsoft Office

Правовая система «Консультант плюс»

Браузер Google Chrome

Сайт министерства физической культуры и спорта//

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

Сайт журнала «Физическая культура и спорт»// <http://www.fismag.ru/>

Спортивная электронная библиотека <http://sportfiction.ru/>

Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

База данных ВИНТИ РАН <http://www.viniti.ru/>

ГАРАНТ. Информационно-правовой-портал <http://www.garant.ru/>

Правовая система «Консультант плюс»

## **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 09.03.03 - Прикладная информатика.

Автор(ы): Богатырева Анна Валерьевна, кандидат технических наук.

Заведующий кафедрой: Богатырева Анна Валерьевна, кандидат технических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 12 декабря 2025 г., протокол № 4.