

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 № 10 от 02.12.2024 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

2025 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<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: 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; 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.<br><br>УК-7.3:<br>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>192</b>               |
| - КСР  | <b>3</b>                 |
| <b>самостоятельная работа</b>  | <b>133</b>               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>0</b><br><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<br>Ф<br>0  | 0<br>Ф<br>0  | 0<br>Ф<br>0  | 0<br>Ф<br>0  | 0<br>Ф<br>0 |   |
| 1 семестр : Что такое успешный человек.  | 55           |  | 38   | 38          | 17  |
| Что такое успешный человек: необходимые условия его формирования, составляющие успеха. | 55           |  | 38   | 38          | 17  |
| . На пути к успеху. Алгоритмы формирования успешного человека.                         | 72           |  | 40   | 40          | 32  |
| 2 семестр: Физическая культура и спорт – путь к успеху.                                | 70           |  | 38   | 38          | 32  |
| Здоровый образ жизни современного человека.  | 73           |  | 38   | 38          | 35  |
| Аттестация   | 0            |  |  |             |   |

|       |     |   |     |     |     |
|-------|-----|---|-----|-----|-----|
| КСР   | 3   |   |     | 3   |     |
| Итого | 328 | 0 | 192 | 195 | 133 |

### 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 27 ноября 2024, протокол № 3.