



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП


(подпись) А.И. Александров

« 31 » августа 20 13 г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Волейбол)

| | |
|--|--|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Материалы микро- и наносистемной техники |



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

Уметь:

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

Иметь:

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
социально-биологические основы физической культуры;
особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь:

применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь практический опыт:



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения) | | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации |
|-------|--|---------|---|---------------------------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | |
| 1 | Физическая подготовка волейболистов. | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Техника нападения и методика обучения. | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техника защиты и методика обучения. | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика исправления ошибок в технике волейбола. | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Контроль уровня технической подготовленности | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Методика обучения тактике нападения. | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты. | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 8 | Интегральная подготовка. | 1 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 9 | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 1 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 10 | Контрольное тестирование по технике волейбола. | 1 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). |



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|----|--|
| | | | | | Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Физическая подготовка волейболистов. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Техника нападения и методика обучения. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техника защиты и методика обучения. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 4 | Методика исправления ошибок в технике волейбола. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Контроль уровня технической подготовленности | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Методика обучения тактике нападения. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 8 | Интегральная подготовка. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 9 | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 10 | Контрольное тестирование по технике волейбола. | 2 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 60 | Зачет |
| 1 | Физическая подготовка волейболистов. | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Техника нападения и методика обучения. | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техника защиты и методика обучения. | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 4 | Методика исправления ошибок в технике волейбола. | 3 | | 2 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Контроль уровня технической подготовленности | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Методика обучения тактике нападения. | 3 | | 2 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты. | 3 | | 2 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 8 | Интегральная подготовка. | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|----|--|
| 9 | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 3 | | 2 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 10 | Контрольное тестирование по технике волейбола. | 3 | | 2 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 30 | Зачет |
| 1 | Физическая подготовка волейболистов. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Техника нападения и методика обучения. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техника защиты и методика обучения. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика исправления ошибок в технике волейбола. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Контроль уровня технической подготовленности | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Методика обучения тактике нападения. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 8 | Интегральная подготовка. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 9 | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 10 | Контрольное тестирование по технике волейбола. | 4 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 60 | Зачет |
| 1 | Физическая подготовка волейболистов. | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Техника нападения и методика обучения. | 5 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техника защиты и методика обучения. | 5 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика исправления ошибок в технике волейбола. | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Контроль уровня технической подготовленности | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Методика обучения тактике нападения. | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

| | | | | | |
|----------------------|--|---|--|-----|--|
| 7 | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты. | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 8 | Интегральная подготовка. | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 9 | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 10 | Контрольное тестирование по технике волейбола. | 5 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 64 | Зачет |
| 1 | Физическая подготовка волейболистов. | 6 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Техника нападения и методика обучения. | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техника защиты и методика обучения. | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 4 | Методика исправления ошибок в технике волейбола. | 6 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Контроль уровня технической подготовленности | 6 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Методика обучения тактике нападения. | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты. | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 8 | Интегральная подготовка. | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 9 | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 6 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 10 | Контрольное тестирование по технике волейбола. | 6 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 50 | Зачет |
| Итого по дисциплине: | | | | 328 | Зачет |

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Физическая подготовка волейболистов

Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств волейболистов. Взаимосвязь физической подготовки с технической.

Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки.



4.2.2. Техника нападения и методика обучения

Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов нападения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

4.2.3. Техника защиты и методика обучения

Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов защиты в волейболе.

Перемещения и стойки: внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Освоение техники приема подачи снизу и сверху двумя руками. Обучение технике приема нападающего удара.

Обучение технике одиночного и группового блокирования.

4.2.4. Методика исправления ошибок в технике волейбола

Словесное объяснение, видеозапись, плакаты. Создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно. Направленное прочувствование движения с внешней помощью. Избирательные упражнения в отдельных компонентах движения. Сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема.

4.2.5. Контроль уровня технической подготовленности

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя за пределы круга диаметром 2м.

Передача мяча снизу двумя руками в квадрат на стене на точность попадания и технику выполнения передачи.

4.2.6. Методика обучения тактике нападения

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, в прыжке, снизу.

Выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке).

Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной.

Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Верхняя прямая подача на точность в правую и левую половины площадки. Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Групповые действия

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 при приеме подачи.

Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 или 2 (чередование) стоя лицом и спиной по направлению передачи.



4.2.7. Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты

Индивидуальные действия

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.

Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, от обманной передачи.

Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

Групповые действия

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Взаимодействие игроков внутри линий (нападения и защиты) и между линиями при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия

Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

Система игры в защите «углом вперед» с применением групповых действий.

Система игры в защите «углом назад» с применением групповых действий.

4.2.8. Интегральная подготовка

Обучение игровой и соревновательной деятельности. Упражнения по технике в виде игр и эстафет. Подготовительные игры к волейболу. Учебные игры с заданиями по технике и тактике волейбола. Игры полными и неполными составами (6х6, 5х5, 4х4, 3х3, 2х2).

4.2.9. Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу

Технические средства, применяемые при обучении игре. Устройства для физической подготовки, для технической и тактической подготовки.

Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.).

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.

4.2.10. Контрольное тестирование по технике волейбола

Поддачи на точность в зону 1 (5), нападающий удар из зоны 4 в зону 1 (5) на точность.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

| 1. 3. 5 семестры | |
|--|---|
| 1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 1 15 октября | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) | 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. |



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

| | |
|---|--|
| Модуль 2 15 ноября | 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 3 15 декабря | 1. Прыжок в высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) 4. Посещаемость занятий |
| 2, 4, 6 семестры | |
| 1 контрольная точка (входной контроль) Модуль 4 15 марта | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Бег на лыжах 3 км, 2 км. 3. Посещаемость занятий |
| 2 контрольная точка (промежуточный контроль) Модуль 5 15 апреля | 1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 3. Приседание за 30 сек. 4. Посещаемость занятий |
| 3 контрольная точка (итоговый контроль) Модуль 6 15 мая | 1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий |

| Практика | | |
|--|----------------------------------|-----------|
| на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы | результат ниже среднего уровня. | 10 баллов |
| | результат среднего уровня и выше | 20 баллов |
| Посещение занятий | | |
| на каждом этапе рейтинга (модуля) | 50% | 10 баллов |
| | Свыше 70% | 20 баллов |

Критерии и шкала оценки

оценка «зачтено» - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

оценка «не зачтено» - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

- Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
- Шулятьев, В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : правила оформления и защиты рефератов : учебно-методические указания : для студентов университетов / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— 2-е изд., доп. и изм .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 331 Кб). — Иваново : ИвГУ, 2012 .— 37 с .— http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm
3. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm
4. Физическая культура. Основы аэробики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 881 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2014 .— 76 с .— URL:http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

Спортивно-тренировочная база университета:

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Гимнастический зал 15 x 24 метра | учебный корпус № 6 |
| 3. Спортивный зал 20 x 40 метров | корпус № 9 |
| 4. Тренажерный зал 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 5. Зал спортивных единоборств 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 6. Тренажерный зал 5 x 15 метров | учебный корпус № 1 |
| 7. Тренажерный зал 6 x 12 метров | общежитие №4 |
| 8. Зал аэробики 7 x 10 метров | учебный корпус № 1 |
| 9. Три спортивных зала 6 x 10 метров | общежитие № 1 |
| 10. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. | |
| 11. Лыжная база | учебный корпус № 1 |



Основная профессиональная образовательная программа
28.03.01 Нанотехнологии и микросистемная техника
(Материалы микро- и наносистемной техники)

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Пневматические винтовки
6. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
7. Гантели, гири, штанги

Авторы рабочей программы дисциплины: Заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта Кумирова К.А., старший преподаватель кафедры физической культуры Сафонова Е.Б.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«30» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____ 20 ____ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____
(подпись)