



Основная профессиональная образовательная программа
02.03.01 Математика и компьютерные науки
(Математика и компьютерные науки)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Н.Г. Косарев (подпись)

« 13 » июня 20 18 г.

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(Полиатлон)

| | |
|--|--|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 02.03.01 Математика и компьютерные науки |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Математика и компьютерные науки |
| Тип образовательной программы: | программа академического бакалавриата |

Иваново



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 обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

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

ОК - 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры 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: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами 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.



Основная профессиональная образовательная программа
02.03.01 Математика и компьютерные науки
(Математика и компьютерные науки)

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) |
|------------------|--|---------|---|---------------------------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации |
| 1 | Введение в курс «Полиатлон» | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техника стрельбы | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Организация и проведение соревнований по полиатлону | 1 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика. | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Техника бега на длинные дистанции | 1 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 68 | Зачет |
| 1 | Введение в курс «Полиатлон» | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техника стрельбы | 2 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных |



Основная профессиональная образовательная программа
02.03.01 Математика и компьютерные науки
(Математика и компьютерные науки)

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|----|--|
| | обучения стрельбе из малокалиберной винтовки | | | | нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Организация и проведение соревнований по полиатлону | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика. | 2 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Техника бега на длинные дистанции | 2 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 60 | Зачет |
| 1 | Введение в курс «Полиатлон» | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техника стрельбы | 3 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки | 3 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 5 | Организация и проведение соревнований по полиатлону | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 6 | Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика. | 3 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 7 | Техника бега на длинные дистанции | 3 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| Итого за семестр | | | | 34 | Зачет |
| 1 | Введение в курс «Полиатлон» | 4 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием | 4 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техника стрельбы | 4 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки | 4 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Организация и проведение соревнований по полиатлону | 4 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика. | 4 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа
02.03.01 Математика и компьютерные науки
(Математика и компьютерные науки)

| | | | | | |
|----------------------|--|---|--|-----|--|
| 7 | Техника бега на длинные дистанции | 4 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 60 | Зачет |
| 1 | Введение в курс «Полиатлон» | 5 | | 8 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием | 5 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 3 | Техника стрельбы | 5 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки | 5 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Организация и проведение соревнований по полиатлону | 5 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика. | 5 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Техника бега на длинные дистанции | 5 | | 10 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 68 | Зачет |
| 1 | Введение в курс «Полиатлон» | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 2 | Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 3 | Техника стрельбы | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга |
| 4 | Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 5 | Организация и проведение соревнований по полиатлону | 6 | | 6 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 6 | Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика. | 6 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| 7 | Техника бега на длинные дистанции | 6 | | 4 | Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр | | | | 38 | Зачет |
| Итого по дисциплине: | | | | 328 | Зачет |



4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

4.2.1. Введение в курс «Полиатлон»

Характеристика полиатлона. Содержание полиатлона. Ведущие понятия и термины в полиатлоне. Факторы, влияющие на качество стрельбы. Инвентарь и снаряжение полиатлониста.

4.2.2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием

Меры по обеспечению безопасности. Правила обращения с оружием.

4.2.3. Техника стрельбы

Организация занятий на стрельбище. Обращение с малокалиберным оружием и патронами на занятиях.

4.2.4. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки

Изучение отдельных элементов техники стрельбы. Обучение управлению спуском. Обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

4.2.5. Организация и проведение соревнований по полиатлону

Правила соревнований. Подготовка трасс. Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников. Виды стартов. Методика определения результатов соревнований. Таблицы оценки результатов. Организация и проведение соревнования по полиатлону в качестве судей.

4.2.6. Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.

Классификация подтягиваний и отжиманий. Техника выполнения различных видов отжиманий. Техника выполнения различных видов подтягиваний. Ошибки в выполнении отжиманий и подтягиваний.

В полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течении 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с непредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости.

Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводится в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом.

Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

- Кратковременная работа (10сек) предельной интенсивности с

Различны ми интервалами отдыха (10, 30, 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.

- Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами



отдыха (10,30 и 60сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. Начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек и увеличивать количество повторений до 10.

В ходе тренировки в обоих вариантах необходимо постепенно повышать интенсивность работы двумя способами – увеличением веса отягощения, сохраняя темп движений, или повышением темпа движений при том же отягощении.

Вес отягощения в таких случаях очень индивидуален.

Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объёма мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объёма предыдущей нагрузки, температуры окружающей среды и других факторов. Существенное значение среди них имеет возможность расслабить мышцы или хотя бы уменьшить нагрузку на них между активной работой. Интервальный метод развития локальной мышечной выносливости с использованием отягощения, являясь частью системы СФП, должен занимать в ней одно из ведущих мест в подготовке спортсмена по силовой гимнастике в частности и в полиатлоне вообще. При рациональном использовании интервальный метод работы с отягощением позволит достичь высокого уровня специфической выносливости при значительном сокращении изнурительной общей работы, а главное – хорошо подготовить спортсмена к последующей интенсивной скоростной тренировке, требующей выносливости. По мере повышения уровня максимальной силы следует увеличивать вес отягощения в повторной работе таким образом, чтобы развиваемое при этом усилие было выше на 10-15% по сравнению с соревновательными условиями. Методы тренировки, относящиеся к первому и второму направлениям, не следует использовать в одном занятии, их надо чередовать через занятие. Хорошие результаты даёт также чередование их через неделю и две недели. Вначале основное внимание уделяется методам первого направления (развитие максимальной силы) затем методам второго направления (развитие силовой выносливости). Соотношение между ними в начале – 3:1, затем (по мере повышения максимальной силы) – 1:3.

Помимо средств ОФП в тренировочный процесс включаются упражнения соревновательного характера с различным диапазоном отдыха (7 подходов по 18 подтягиваний через 5-6 мин., 5 x 25 через 10 мин., 4 x 30 x 10 мин. у мужчин и 7 x 35 отжиманий через 5-6 мин., 5 x 45 x 10 мин., 4 x 70 x 10 мин. у женщин и т.п.).

Также используют активный отдых, спортивные игры и т.д.

4.2.7. Техника бега на длинные дистанции.

Техника бега на длинные дистанции. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Тактика бега на длинные дистанции.

- цель и задача забега;
- состав бегунов и их характеристики;
- умение сохранять энергию до финиша;
- умение финишировать;
- умение комфортно и правильно располагаться в группе;
- умение держать темп лидера;
- умение лидировать, если надо;
- командная тактика, если в забеге участвуют представители одной команды;
- умение распределить силы в многодневном соревновании (четвертьфиналы, полуфиналы, финал);
- контроль над собой, выполнение установок тренера, знание особенностей своего организма и умение их использовать.



Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

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

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



Основная профессиональная образовательная программа
02.03.01 Математика и компьютерные науки
(Математика и компьютерные науки)

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) Модуль 2 15 ноября | 1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 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. 3. 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

1. 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>
2. 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>

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



Основная профессиональная образовательная программа
02.03.01 Математика и компьютерные науки
(Математика и компьютерные науки)

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

Спортивно-тренировочная база университета:

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Тренажерный зал 10 x 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 2. Стадион «Текстильщик» | |
| 3. Учебная трасса в лесном массиве парка им. Степанова. | |
| 4. Гимнастический зал 15 x 18 метров | учебный корпус №6 |
| 5. Зал спортивных игр | учебный корпус №6 |

Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Стартовые колодки
4. Секундомер
5. Пневматические винтовки
6. Гантели, гири, штанги



Основная профессиональная образовательная программа
02.03.01 Математика и компьютерные науки
(Математика и компьютерные науки)

Авторы рабочей программы дисциплины:

Заведующий кафедрой физической культуры, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры, мастер спорта Кумирова К.А., старший преподаватель кафедры физической культуры Подделкин А.А., доцент кафедры физической культуры, к. п. н. Турбачкина О. В., старший преподаватель кафедры физической культуры Сафонова Е.Б.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры

« 30 » августа 2017 г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от « 25 » мая 2018 г.

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от « 29 » августа 20 19 г.

Согласовано:

Руководитель ОП Кононенко П.Г. Кононенко
(подпись)