




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 ОПГ  
  
(подпись) А.И.Александров  
« 1 » сентября 20 22 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Прикладная физическая культура, медицинская группа А)

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



## **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

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

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	Гимнастика	1		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Легкая атлетика	1		28	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Спортивные игры	1		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Лыжный спорт	2		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Гимнастика	2		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Легкая атлетика	2		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Спортивные игры	2		18	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Гимнастика	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Легкая атлетика	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов).



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

3	Спортивные игры	3		10	Смотри таблицу рейтинга Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				30	Зачет
1	Лыжный спорт	4		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Гимнастика	4		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Легкая атлетика	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Спортивные игры	4		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Гимнастика	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Легкая атлетика	5		24	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Спортивные игры	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Лыжный спорт	6		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Гимнастика	6		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Легкая атлетика	6		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Спортивные игры	6		12	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. Гимнастика

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий гимнастикой. Особенности личной гигиены и предупреждение травматизма. Принципы построения комплекса общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики.

**Практический материал:**

**Основная гимнастика:** Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, упражнения с отягощениями).



**Оздоровительная аэробика:** элементы оздоровительной аэробики, упражнения с предметами, ритмические упражнения, базовые шаги с движениями руками, упражнения для развития гибкости, упражнения на силу, танцевальная оздоровительная аэробика.

**Атлетическая гимнастика:** упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног; упражнения с гантелями, гириями, штангой, набивными мячами, на тренажерах; статические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки.

#### 4.2.2. Легкая атлетика

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий легкой атлетикой. Особенности личной гигиены и профилактика травматизма. Методические основы занятий бегом и ходьбой. Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

##### **Практический материал:**

**Бег на короткие дистанции:** совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, бега по прямой и повороту, финиширование; специальные упражнения бегуна; тренировка в беге на короткие дистанции.

**Бег на средние и длинные дистанции:** совершенствование техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования, ознакомление с тактическими приемами, применяемыми на соревнованиях, совершенствование техники бега в различных условиях местности, тренировка с разной интенсивностью.

**Прыжки в длину с места:** совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега, специальные упражнения прыгуна в длину, тренировка.

#### 4.2.3. Лыжный спорт

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Подбор лыжных мазей и смазка лыж. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждений, обморожений, заболеваний и травм. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Практический материал:** Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Техника подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные упражнения лыжника. Тренировка.

#### 4.2.4. Спортивные игры

**Теоретические сведения:** Спортивные игры как средство общей физической подготовки, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Классификация спортивных игр. Одежда, обувь и места занятий спортивными играми. Особенности личной гигиены. Профилактика травматизма. Правила соревнований по волейболу, баскетболу, футболу.

##### **Практический материал:**

**Волейбол:** Техника нападения. Техника защиты. Тактика нападения. Тактика защиты. Тренировка. Двухсторонняя игра.

**Баскетбол:** Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.



**Футбол:** Техника игры полевого игрока (перемещения, финты, остановка и ведение мяча, удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии). Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тренировка. Двухсторонняя игра.

## **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.



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

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».

<b>1, 3, 5 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 1</b> 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) <b>Модуль 2</b> 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) <b>Модуль 3</b> 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
<b>2, 4, 6 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 4</b> 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) <b>Модуль 5</b> 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) <b>Модуль 6</b> 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий



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

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 литература:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : [16+] / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке.  
– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (дата обращения: 30.06.2019).  
– Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 30.06.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие : [16+] / О.П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952> (дата обращения: 30.06.2019). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.
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](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/aigubov_2012.htm)
3. 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](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/sokolov_2014.htm)
4. 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](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm)





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

**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;](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

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

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

**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 |

**Спортивный инвентарь и оборудования**

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Стартовые колодки
5. Секундомер
6. Пневматические винтовки
7. Татами
8. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
9. Гантели, гири, штанги
10. Ракетки для тенниса и т.д.



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

---

**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 Сафонова Е.Б.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» августа 2022 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)