




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  
(Полиатлон)

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	Введение в курс «Полиатлон»	1		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	1		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техника стрельбы	1		8	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		10	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				64	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	2		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника стрельбы	2		10	Сдача тестов (контрольных



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

					нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	2		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и проведение соревнований по полиатлону	2		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	2		12	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		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техника стрельбы	3		4	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		4	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				30	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		8	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		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	4		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.



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

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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	5		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника стрельбы	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	6		8	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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	6		6	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. 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.



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

Его величина зависит от уровня подготовленности спортсмена, объема мышечных групп, вовлекаемых в работу, текущего состояния спортсмена, характера и объема 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 дает 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.



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

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 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».





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

<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. 4. 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

<b>Практика</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
<b>Посещение занятий</b>		
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.



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

---

---

**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 [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 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)

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



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. Стартовые колодки
4. Секундомер
5. Пневматические винтовки
6. 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 и безопасности жизнедеятельности Подделкин А.А.; старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности 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)