Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
_____ В.Л. Черноперов
(подпись)
«01» сентября 2021 г.

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

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	41.03.05 Международные отношения
Направленность (профиль) образовательной программы:	Международные политические процессы

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, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

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

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные (УК):

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: роль и значение физической культуры в развитии личности и подготовке к жизни и профессиональной деятельности; средства и методы физической культуры и спорта

Уметь: реализовывать духовные, физические качества в различных сферах жизнедеятельности человека; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; составлять и проводить комплексы УГГ, гимнастики до занятий, физкультминутку, комплексы ОРУ и упражнений для развития отдельных мышечных групп и физических качеств.

Владеть: мотивационно - ценностным отношением к физической культуре и спорту, установкой на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

4. Объем и содержание дисциплины

практическая подготовка (ПП) – 328 академических часов в очной форме

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 лекцион-ного типа	Занятия (ПП)	
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		6	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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	Физическая подготовка волейболистов.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Техника нападения и методика обучения.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника защиты и методика обучения.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика исправления ошибок в технике волейбола.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Контроль уровня технической подготовленности	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Методика обучения тактике нападения.	2		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
8	Интегральная подготовка.	2		4	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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				32	Зачет
1	Физическая подготовка волейболистов.	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Техника нападения и методика обучения.	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техника защиты и методика обучения.	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика исправления ошибок в технике волейбола.	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
5	Контроль уровня технической подготовленности	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
6	Методика обучения тактике нападения.	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга

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

	подготовленности				нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Методика обучения тактике нападения.	5		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
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		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				64	Зачет
1	Физическая подготовка волейболистов.	6		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Техника нападения и методика обучения.	6		2	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника защиты и методика обучения.	6		2	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		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.	6		2	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		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
10	Контрольное тестирование по технике волейбола.	6		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				40	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 прочуствование 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 и5 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

Подачи 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

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 зачтённым, если им выполнены в необходимом объёме 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.

Условиемдопускакзачетуявляетсярегулярноепосещениеучебныхзанятий,ежемесячнаяат тестация (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 с места в длину или 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

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

Спортивно-тренировочная база университета:

1. Зал спортивных игр 24 х 46 метров — учебный корпус № 6
2. Гимнастический зал 15 х 24 метра — учебный корпус № 6
3. Спортивный зал 20 х 40 метров — корпус № 9
4. Тренажерный зал 10 х 20 метров — учебный корпус № 1
5. Зал спортивных единоборств 10 х 20 метров — учебный корпус № 1
6. Тренажерный зал 5 х 15 метров — учебный корпус № 1
7. Тренажерный зал 6 х 12 метров — общежитие №4
8. Зал аэробики 7 х 10 метров — учебный корпус № 1
9. Три спортивных зала 6 х 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. Секундомер
5. Пневматические винтовки
6. Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
7. Гантели, гири, штанги

Авторы рабочей программы дисциплины: заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук, доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «30» августа 2021 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)