



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.А. Полякова

(подпись)

« 1 » сентября 2021 г.

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

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Обучение иностранным языкам



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

## 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

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: 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.



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

#### 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 лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского 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		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		6	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		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов).



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

	стрельбы				Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
5	Организация и проведение соревнований по полиатлону	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	2		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
7	Техника бега на длинные дистанции	2		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
Итого за семестр				34	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	3		8	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Техника стрельбы	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
4	Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
5	Организация и проведение соревнований по полиатлону	3		6	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
7	Техника бега на длинные дистанции	3		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	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		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Техника стрельбы	4		10	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		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

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.
Итого за семестр				68	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		6	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				64	Зачет
1	Введение в курс «Полиатлон»	6		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	6		4	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		4	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
6	Техника подтягивания и отжимания. Силовая гимнастика.	6		6	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				34	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 неопредельными 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 проводиться 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





Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

Различны ми интервалами отдыха (10, 30, 60 сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12 раз. 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 60 сек), 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, 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;



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

- 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.





Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

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».

<b><u>1, 3, 5 семестры</u></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 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
<b><u>2, 4, 6 семестры</u></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

<b>Практика</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	результат ниже среднего	10 баллов



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

учитывается все нормативы	уровня.	
	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.

### 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](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:



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

---

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://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. 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

**Авторы рабочей программы дисциплины:** заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.п.н., доцент Соколов Е.Е.



Основная профессиональная образовательная программа  
44.03.01 Педагогическое образование  
(Обучение иностранным языкам)

---

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

«31» августа 2021 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.А. Полякова

(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)