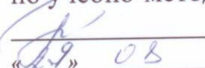


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора
по учебно-методической работе

 Печурина Г.Г.
«19» 08 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
Адаптивная физическая культура

Направление подготовки:	29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства»		
Профиль подготовки:	«Технология и дизайн упаковочного производства»		
Квалификация (степень) выпускника:	Бакалавр		
Форма обучения:	Очная, заочная		
Факультет:	Технологии и дизайна, Заочного обучения и экстерната		
Кафедра:	Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания		
Очная форма обучения			
Курсы: 1,2,3,4	Семестры: 1, 2,3,4,5,6,7		
Практические занятия:	246 час	зачет	1,2,3,4,5,6,7 Семестр
Самостоятельная работа студентов:	82 час		
Всего:	328 час		
В т.ч. контактная работа:	246 час		
Заочная форма обучения			
Курсы: 1,2	Семестры 2,4	зачет	2,4 семестр
Самостоятельная работа студентов:	320 час		
Контроль :	8 час		
Всего:	328 час		

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» (квалификация (степень) «бакалавр»). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 960 от 22.09.2017г.

2. Базового учебного плана. Направление: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» 3. Образовательной программы: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства»

4. Рабочего учебного плана. Направление: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» (квалификация (степень) «бакалавр»).

Профиль подготовки: «Технология и дизайн упаковочного производства». Набор 2019г. – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина».

Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина

5. Рабочего учебного плана. Направление: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» (квалификация (степень) «бакалавр»). Профиль подготовки: «Технология и дизайн упаковочного производства». Набор 2019г. – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина».

Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина

6. Рабочего учебного плана. Направление: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» (квалификация (степень) «бакалавр»).

Профиль подготовки: «Технология и дизайн упаковочного производства». Набор 2019г. – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина».

Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина

7. Рабочего учебного плана. Направление: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» (квалификация (степень) «бакалавр»). Профиль подготовки: «Технология и дизайн упаковочного производства». Набор 2019г. – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина».

Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина

• Разработчик:

Ст. преподаватель



Никулин Ю.И.

Рецензент:

Зав. каф, канд. техн. наук



Тихонова О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Безопасности жизнедеятельности и физического воспитания (протокол №1 от 31.08.2019)

Зав. каф. канд. техн. наук



Тихонова О.В.

Декан ФТиД



Вершинина И.В.

Декан ФЗОиЭ



Панфёрова Е.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт процесса (Паспорт рабочей программы учебной дисциплины)	6
2	Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата	8
3	Ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершению освоения программы учебной дисциплины	10
4	Структура и содержание учебной дисциплины	11
5	Образовательные технологии	17
6	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины	18
7	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
8	Условия реализации программы дисциплины	24
9	Учебно-методическая карта дисциплины	27
10	Протокол согласования рабочей программы с другими дисциплинами направления	38
11	Приложение А Балльно-рейтинговая система	39

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
основной образовательной программы
НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина
по направлению 29.03.03 «Технология полиграфического и
упаковочного производства»

направленность/профиль: **«Технология и дизайн упаковочного производства»**

В соответствии с ФГОС ВО по направлению: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» направленность/профиль «Технология и дизайн упаковочного производства», дисциплина *Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура* изучается в рамках блока 1, «Дисциплины (модули)». Разработчиком рабочей программы дисциплины (РПД) «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» является ст. преподаватель кафедры БЖ и ФВ НТИ (филиала) РГУ им. А.Н.Косыгина Никулин Ю.И.

<i>№ П/П</i>	<i>КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РПД</i>	<i>ОТМЕТКА О СООТВЕТСТВИИ</i>
1	Цели изучения дисциплины	Да
2	Цели соотносены с общими целями основной образовательной программы (ООП), в том числе - имеют междисциплинарный характер, - связаны с задачами воспитания.	Да Да Да
3	Прописана связь дисциплины с другими дисциплинами рабочего учебного плана по ООП	Да
4	Прописан вклад дисциплины при формировании компетенций (УК, ОПК): - по ФГОС ВО по направлению(ям) - по ООП	Да Да
5	При формировании требований к результатам обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) учтены результаты обучения, приведенные во ФГОС ВО по направлению(ям)	Да
6	Содержание дисциплины структурировано по видам учебных занятий с указанием их объемов.	Да
7	Расчет времени в программе соответствует объему часов, отведенному на изучение дисциплины по учебному плану.	Да
8	Представлен тематический план лекций и практических (лабораторных, семинарских) занятий	Да
9	Отражены современные достижения науки применительно к конкретной дисциплине	Да

10	Указано учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе: - перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов - методические рекомендации (материалы) преподавателю; - методические рекомендации студентам.	Да Да Да
11	Указаны формы текущего, промежуточного и итогового контроля.	Да
12	В приложении к программе приведены фонды оценочных средств (ФОС): вопросы для самоконтроля и проверки качества знаний студентов; комплект тестов по дисциплине; методические рекомендации по проведению практических занятий; комплект экзаменационных билетов.	Да
13	ФОС содержат материалы, разработанные на основе реальных практических ситуаций, в том числе, связанных со спецификой малого и среднего бизнеса	Нет
14	Выявленные недостатки/замечания/рекомендации рецензента: <i>(необходимость сокращения, дополнения или переработки отдельных частей текста рукописи)</i>	Нет
15	К процессу разработки и актуализации РПД и учебно-методических материалов дисциплины привлекаются работодатели, ориентированные на выпускников программы: <i>участие в разработке содержания программы, предоставление исходных материалов для анализа, расчетных программ, фильмов и прочее</i>	Да

РПД «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной образовательной программы НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина по направлению: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства». Профиль подготовки: «Технология и дизайн упаковочного производства», в представленном виде;

Рецензент: доцент, канд, техн, наук



Тихонова О.В.

1. ПАСПОРТ ПРОЦЕССА

Обозначение документа	Пункт ГОСТ Р ИСО 9001-2001	Наименование процесса
Б1.В.ДВ.07.02	7.3 и 7.5	«Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура»
<p>Определение процесса: Процесс преподавания дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура для студентов очной и заочной формы обучения направления подготовки 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства». Профиль подготовки: «Технология и дизайн упаковочного производства», ориентированный на выполнение ФГОС ВО.</p>		<p>Цель процесса: Выполнение требований ФГОС ВО. Целью системы физического воспитания – воспитание физически совершенных и гармонически развитых студентов, всесторонне подготовленных к творческому труду и высокой жизненной позиции.</p>
<p>Владелец процесса: Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания</p>		<p>Ответственный руководитель процесса: Ст. Преподаватель Никулин Ю.И.</p>
<p>Входы процесса: Студенты и знания, полученные студентами при изучении дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура на предыдущей ступени образования (средняя школа, учебные заведения начального и среднего образования). ФГОС ВО</p> <p>Требования к входам процесса: Соответствие требования ФГОС ВО, перечень компетенции, необходимых для изучения</p>		<p>Выходы процесса: В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту, Адаптивная физическая культура» студент должен:</p> <p>знать: различия и основное содержание видов, методов и средств адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общефизическую и специальную подготовку в системе ФК. Научно-практические основы ФК; ЗОЖ.</p> <p>уметь: использовать средства и методы адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>владеть: навыками использования средств адаптивной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, а также средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями адаптивной физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции: УК – 6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию</p>

данной дисциплины. Умение осуществлять анализ теоретического и практического содержания в пределах учебной дисциплины. Способность владеть системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни УК-7 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Поставщики процесса: 1. Школа. 2. Лицей. 3. Колледж.	Потребители процесса: Студенты 1-2-3-4 курса очной формы обучения, 1-2 курса заочной формы обучения и будущие работодатели.
Управляющие воздействия: ФГОС ВО, рабочий учебный план, рабочая программа по дисциплине, порядок проведения итоговой аттестации по дисциплине (зачет).	Основные ресурсы: Основные ресурсы: (328 час); аудиторная нагрузка (ДО): пз-246 час, СРС-82 час; конт.часы-246 час. (ЗО): СРС-328час.
Контролируемые параметры процесса: - зачет 1- 2- 3 – 4 – 5 – 6 - 7 семестр; - выполнение практического раздела учебной программы (П.З.); - реферативные работы; - тестирование.	Методы измерения параметров процесса: Критерии оценок, рейтинговая шкала 100 баллов, зачет или не зачет
Показатели результативности: Выполнение запланированных мероприятий в срок; рейтинг, обеспечивающий контрольные баллы, а также получение зачета.	Периодичность оценки: Непрерывно, согласно графику проведения занятий и по завершению изучения дисциплины.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Элективные курсы по физической культуре, Адаптивная физическая культура» входит в Блок 1, базовая часть

Таблица 2.1 - Принципы построения дисциплины

Принцип (особенность)	Содержание
Ядро дисциплины	Базовая часть дисциплины: 1 Модуль Легкая атлетика 2 Модуль Плавание 3 Модуль Волейбол 4 Модуль Баскетбол 5 Модуль Лыжные гонки 6 Модуль Профессионально-прикладная физическая подготовка
Основные понятия дисциплины	- Физическое состояние; - Физическое развитие; - Функциональное состояние; - Физическая подготовленность
Обеспечение последующих дисциплин образовательной программы (связи с последующими дисциплинами)	Перечень дисциплин, изучение которых опирается на данную: «Философия», «Право», «Математика», «Информатика»
Практическая направленность (практическая часть дисциплины)	Практическая часть дисциплины содержит: - классификация физических упражнений; - понятие о технике физических упражнений; - характеристика и правила выполнения физических упражнений; - ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - воспитание физических качеств (двигательная активность) гибкость, быстрота, выносливость, сила с учетом состояния здоровья
Учет индивидуальных особенностей обучающихся, реализация права выбора способа учения	Возможность работать в своем темпе; подбор индивидуальных заданий разного уровня сложности
Дисциплина и современные информационные технологии	В подготовке студентов практикуется использование онлайн-овых интерактивных тренингов. Программа World wide wed (www)

3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура» представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины (цели дисциплины)

<i>После изучения дисциплины обучающийся будет:</i>				
Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Коды компетенции	Результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	4	5
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни	Знать: - основы здорового образа жизни, социально-биологические основы адаптивной физической культуры, современные системы и методы самоконтроля, самосовершенствования и оздоровления. Уметь: - применять личный опыт использования адаптивной физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей. Владеть: - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Посещение ПЗ Сдача контрольных нормативов. Зачет.

	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: - различия и основное содержание видов, методов и средства адаптивной физической культуры; особенности работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья; построение учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей;</p> <p>Уметь:- самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных и личных заболеваний; выбирать необходимые средства и методы адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки.</p> <p>Владеть: - основными понятиями адаптивной физической культуры; необходимыми навыками и умениями контакта с лицами с различными отклонениями в состоянии здоровья, методами обучения их двигательным действиям; средствами и методами адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной</p>	Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов. Зачет.
--	------	--	--	---

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Объем дисциплины и виды учебной работы

(Выписка из рабочего учебного плана очная форма обучения)

Очная форма обучения												
Форма контроля, семестр	Трудоемкость				Вид уч. занят.	Распределение по курсам и семестрам						
	В часах					1 курс		2курс		3 курс		4 курс
	С преподавателем					1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.
Зачет	Аудиторные занятия	Контактная работа	СРС	Всего								
	ПЗ											
1,2,3,4,5,6,7	246	246	82	328	ПЗ	36	36	36	36	34	34	34

Заочная форма обучения												
Форма контроля, семестр	Трудоемкость				Вид уч. занят.	Распределение по курсам и семестрам						
	В часах					1 курс		2курс				
	С преподавателем					1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.			
Зачет	Аудиторные занятия	Контактная работа	СРС	Всего								
	ПЗ											
2,4			328	328	СРС		166					162

4.2 Разделы дисциплины (табл.4.2)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.2 – Разделы дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Вид учебной работы, включая самостоятельную работу студентов								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				трудоёмкость											
				в часах								в з.е.		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				ПЗ		СР		В т.ч. конт. работа							
				ДО	ЗО	ДО	ЗО	ДО	ЗО	ДО	ЗО				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
1	Легкая атлетика	1	1-7	18		9		18					Посещение ПЗ Сдача контрольных нормативов		
2.	Баскетбол	1	8-14	18		9		18					Посещение ПЗ Сдача контрольных нормативов		
Итого по семестру				36		18		36					Итоговый контроль – зачет		
3.	Плавание	2	1-7	18		9		18					Посещение ПЗ Сдача контрольных нормативов		
4.	Проф-прикладная физическая подготовка	2	8-18	18		9		18	162				Посещение ПЗ		
Итого по семестру				36		18		36	162				Итоговый контроль – зачет		
5.	Проф-прикладная физическая подготовка	3	1-7	18		9		18					Посещение ПЗ		
6.	Волейбол	3	8-18	18		9		18					Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов		
Итого по семестру				36		18		36							
7.	Волейбол	4	1-8	18		9		18	166				Посещение ПЗ. Текущий контроль		
8.	Плавание	4	9-18	18		9		18					Посещение ПЗ. Текущий контроль		

Итого по семестру				36		18		36	166			Итоговый контроль – зачет
9.	Плавание	5		14		1		14				Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов
10	Волейбол	5		20		1		20				Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов
Итого по семестру				34		2		34				Итоговый контроль – зачет
11	Волейбол			34		2		34				Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов
Итого по семестру				34		2		34				
12	Легкая атлетика			20		3		20				Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов
13	Волейбол			14		3		14				Посещение ПЗ. Сдача контрольных нормативов
Итого по семестру				34		6		34				
Итого:				246		82		246				

4.3 Содержание разделов учебной дисциплины по видам занятий

4.3.1 Практические занятия

При проведении практических занятий преподаватель может ставить различные задачи по изучению техники выполнения упражнений с целью развития основных физических качеств. Подбираются упражнения, регулируется их продолжительность и интенсивность. Отдельные физические упражнения выполняются в группах по 2-3 человека.

Таблица 4.3 – Характеристика практических учебных занятий и самостоятельной работы

№	Название раздела дисциплины	№ п/п темы	Учебная деятельность студента	Объем час.				Ссылка на цели
				5	6	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Первый семестр								
				до		30		
				ср	пз	ср	пз	
1.	Легкая атлетика	1.1.	Общая физическая подготовка. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника прыжков в длину, высоту, с разбега, с места.	9	18			УК-6 УК-7
2.	Баскетбол	2.1.	Техника бега (спиной вперед, приставными шагами, левым, правым боком). Техника зонной защиты, личной защиты. Инструкторская практика.	9	18			УК-6 УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-1;2;3;4	Социальные функции ФК; Физическое развитие и подготовленность; мотивационно-ценностное отношение студентов к ФК	18				
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		36			
	Итого по семестру			18	36			
Второй семестр								
3.	Плавание	3.1.	Правила безопасности плавания на воде. Техника упражнений пловцов на суше, на воде. Техника скольжения на груди, спине, работа рук, ног. Техника плавания «кроль» на груди, спине.	6	12	78		УК-6 УК-7
4.	Профессионально-	4.1.	Оценка деятельности сердечно-	12	24	78		УК-6

	прикладная физическая подготовка (микроцикл 1)		сосудистой системы проба «Руфье». Силовая выносливость. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики					УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-5;6;7;8	Значение ФК, совершенствование личностных качеств; Формирование осознанных потребностей в самостоятельных занятиях; Новые формы ФК и спорта	18		166		
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		36			
	Итого по семестру			18	36	166		
Третий семестр								
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (микроцикл 2)	7.1.	Общая выносливость тест К.Купера. Определение общей работоспособности Гарвардский степ-тест. Составление комплекса производственной гимнастики.	12	20			УК-6 УК-7
6.	Волейбол	8.1.	Обучение техники игровых приемов: подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки.	6	16			УК-6 УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-9;10;11;	Повышение роли ФК и ЗОЖ; Актуальные проблемы совершенствования новых технологий; Информационные технологии в ФК; Двигательная активность как условие сохранения здоровья;					
	Контактная работа							
	Итого по семестру			18	36			
Четвертый семестр								
7.	Волейбол	11.1	Совершенствование техники игровых приемов: подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки	12	24	74		УК-6 УК-7
8.	Плавание	10.1	Обучение техники плавания способом «кроль» на груди Обучение техники плавания способом «кроль» на спине	6	12	88		УК-6 УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-12;13;14	Современные виды оздоровительной гимнастики; Физическое воспитание как основа валеологического образования	18		162		
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		36			

	Итого по семестру			18	36	162		
Пятый семестр								
9.	Плавание	12.1.	Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на спине.		18			УК-6 УК-7
10	Волейбол	13.1.	Совершенствование техники игровых приемов: подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки.	2	18			УК-6 УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-15	ФК как социально-педагогическая система обучения;	2				
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		34			
	Итого по семестру			2	34			

Шестой семестр								
11	Волейбол	14.1	Соревнования, инструкторская практика (судейство, ведение протокола)	2	24			УК-6 УК-7
12	Плавание	15.1	Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на спине.		10			УК-6 УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-16	Здоровье сберегающие технологии;					
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		34			
	Итого по семестру			2	34			
Седьмой семестр								
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка	18.1	Совершенствование двигательных навыков при выполнении упражнений с массой собственного веса	6	34			УК-6 УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-17; 18	Новейшие методики укрепления здоровья; Формирование физической культуры	6				
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		34			
	Итого по семестру			6	34			
	Итого по дисциплине			82	246	328		

5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

Методы и формы активизации деятельности	Виды учебной деятельности	
	ПЗ	СРС
Тренировка	х	х
IT-методы		х
Командная работа	х	х
Опережающая СРС	х	х
Индивидуальное обучение	х	х
Проблемное обучение		х
Обучение на основе опыта	х	х

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы:

- Обучение двигательным умениям и навыкам осуществляется на практических занятиях с применением метода упражнения, игрового метода, технологий личностно-ориентированного подхода.
- Совершенствование техники выполнения упражнений и развития основных физических качеств, происходит с использованием спортивного инвентаря, практические занятия проводятся в спортзале.
- Самостоятельное изучение методов и средств физического воспитания, укрепления здоровья, повышение уровня физической подготовленности с использованием Internet – ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В соответствии с ФГОС ВО выпускник по направлению подготовки: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства». (степенью) «бакалавр» после изучения данной дисциплины должен обладать следующими компетенциями (представлены в таблице 6.1). Содержание самостоятельной работы обучающихся представлено в таблице 6.2.

Таблица 6.1 – Компетентностные характеристики обучающегося по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре, адаптивная физическая культура»

Индекс *	Наименование компетенции *	Содержание компетенции*	Технологии формирования	Форма оценочного средства ***
УК-6	Универсальные	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни	Практические занятия. Самост. работа	Посещение ПЗ. Сдача контр. нормативов Зачет
УК-7		Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические занятия. Самост. работа	Посещение ПЗ. Сдача контр. нормативов Зачет

Таблица 6.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Тема дисциплины курса (таблица 4.3)	Форма контроля
1.	Социальные функции физической культуры и спорта в системе общечеловеческих ценностей	1.1 -2.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
2.	Физическое развитие, физическая подготовленность студента в современной России	1.1 -2.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
3.	Мотивационно - ценностное отношение студентов к занятиям по физической культуре и спорту	1.1 -2.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
4.	Формирование мотивационно - ценностного отношения к ЗОЖ	1.1 -2.1;	Защита реферат Сдача контр. нормативов
5.	Значение физической культуры, совершенствование личных качеств, обеспечивающих формирование умений и навыков будущих специалистов	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
6.	Формирование осознанных потребностей в самостоятельных занятиях физической культуры и спорта	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
7.	Повышение роли физической культуры и ЗОЖ в жизни современного студента	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов

8.	Актуальные проблемы совершенствования новых технологий физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе	3.1-4.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
9.	Современные виды оздоровительной гимнастики, как уникальное средство сохранения и укрепления здоровья	7.1-8.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
10.	Физическое воспитание как основа валеологического образования	7.1-8.1	Защита реферата Сдача контр. нормативов
11.	Физическая культура как социально - педагогическая система обучения в ВУЗе	7.1-8.1	Защита реферата Сдача контр. нормативов
12.	Новые формы физической культуры и спорта	10.1-11.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
13.	Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов	10.1-11.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
14.	Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья	10.1-11.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
15.	Информационные технологии как новейшие методики комплексного подхода в обучении физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	12.1-13.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
16.	Роль физической культуры и спорта в ориентации студентов ВУЗов на ЗОЖ	14.1-15.1;	Защита реферата Сдача контр. нормативов
17.	Новейшие методики сохранения и укрепления здоровья	18.1	Защита реферата Сдача контр. нормативов
18.	Формирование физической культуры и культуры здоровья студента в условиях модернизации образования	18.1	Защита реферата Сдача контр. нормативов

6.1 Для проверки знаний обучающихся предусматриваются следующие формы контроля:

Образец балльно-рейтингового листа приведен в **ПРИЛОЖЕНИИ А** (таблица А.1)

Для оценки качества учебной деятельности студентов применяется балльно-рейтинговая система. Оценка по дисциплине за семестр равна сумме баллов за работу в семестре (0 – 80) и числа баллов полученных на зачете (0 – 20).

Максимальный рейтинг, который студент можем получить за семестр 100. Максимальный балл проставляется за качественное и своевременное выполнение работ и требований к ним по всем видам деятельности студента.

Баллы за работу в семестре включают в себя:

1. Баллы за работу на ПЗ: посещаемость ПЗ 0 – 0,5 балла

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 7

2. Баллы за активную работу на ПК 0 – 0,5 балла

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 7

3. Баллы за выполнение контрольных норм по видам спорта на ПЗ 0 – 5 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 16 баллов

4. Баллы за участие в соревнованиях 0 – 6 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету 14 баллов

5. Баллы за участие в судействе соревнований от 0 – 2 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету 6 баллов

6. Баллы за творческую работу:

Каждый студент в течении семестра выполняет и защищает реферативную работу по утренней гигиенической гимнастике на 1 курсе, по производственной гимнастике на 2 курсе 0 – 10 баллов

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету 6 баллов.

7. Баллы за участие в других видах работ от 0 – 2 баллов

Количество баллов необходимых для допуска к зачету 4 балла

Рейтинг достаточный к зачету 60 и более баллов

Зачет – 20 баллов

6.2 Оценочные материалы для текущего контроля и аттестации студента представлены в методических указаниях «Фонд оценочных материалов по дисциплине Элективные курсы, адаптивная физическая культура»

(первый семестр)

Лёгкая атлетика

К-1. Бег на короткие дистанции, бег со старта, бег на короткие дистанции и финиширование (выполнить на технику).

Баскетбол

К-2. Знание правил игры.

К-3. Техника владения телом (стойки, повороты, остановки, прыжки).

К-4. Техника передачи мяча, ведение мяча.

К-5. Техника бросков мяча в корзину.

К-6. Ближние броски в корзину.

броски по- падания	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
оценка	5	4	3	2	1

К-7. Дальние броски в корзину.

броски по- падания	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
оценка	5	4	3	2	1

(второй семестр)

Плавание

К-8. Техника плавания способом «кроль» на груди (выполнение на технику).

К-9. Техника плавания способом «кроль» на спине (выполнение на технику).

К-10. Плавание 50 м. или 100м.

дистанция	оценка	5	4	3	2	сдано
	время					

50м.	м	40''	44''	48''	57''	Б/Вр
	ж	54''	1'03''	1'14''	1'24''	Б/Вр
100м.	м	1'40''	1'50''	2'	2'15''	2'30''
	ж	2'15''	2'40''	2'40''	3'36''	4'10''

Профессионально-прикладная физическая подготовка

К-11. Утренняя гигиеническая гимнастика - показать, объяснить и провести с группой

комплекс упражнений по УГГ.

К-12. Самостоятельно составить комплекс упражнений по утренней гигиенической гимнастике.

(третий семестр)

Профессионально - прикладная подготовка (микроцикл 2)

К-13. Показать, объяснить и провести с группой комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом вида производственной деятельности.

К-14. Домашнее задание: самостоятельно составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учётом характера труда.

Волейбол

К-15. Практические занятия:

- **знать** и применять правило соревнований
- **уметь** вести протокол соревнований
- **знать** жесты волейбольного арбитра

К-16. Поддачи через сетку.

результат	5	4	3	2	1
Оценка	5	4	3	2	1

К-17. Передачи в парах.

результат	40	35	30	25	20
оценка	5	4	3	2	1

К-18. Передачи над собой.

результат	25	20	15	10	5
оценка	5	4	3	2	1

(четвертый семестр)

Волейбол.

К-19. Поддачи через сетку.

Результат	10	8	6	4	2
-----------	----	---	---	---	---

оценка	5	4	3	2	1
--------	---	---	---	---	---

Плавание

К-20. Плавание способом «кроль»

К-21. Плавание способом «кроль» на спине, груди
выполнение на технику.

К-22. Плавание 50 м. или 100м.

дистанция \ оценка время		5	4	3	2	сдано
50м.	м	40"	44"	48"	57"	Б/Вр
	ж	54"	1'03"	1'14"	1'24"	Б/Вр
100м.	м	1'40"	1'50"	2'	2'15"	2'30"
	ж	2'15"	2'40"	2'40"	3'36"	4'10"

(пятый семестр)

Плавание

К-23. Плавание способом «кроль»

К-24. Плавание способом «кроль» на спине, груди
выполнение на технику.

К-25. Плавание 50 м. или 100м.

дистанция \ оценка время		5	4	3	2	сдано
50м.	м	40"	44"	48"	57"	Б/Вр
	ж	54"	1'03"	1'14"	1'24"	Б/Вр
100м.	м	1'40"	1'50"	2'	2'15"	2'30"
	ж	2'15"	2'40"	2'40"	3'36"	4'10"

Волейбол.

К-26. Подачи через сетку.

Результат	10	8	6	4	2
оценка	5	4	3	2	1

(шестой семестр)

Волейбол

К-27.Подачи через сетку.

результат	5	4	3	2	1
Оценка	5	4	3	2	1

К-28.Передачи в парах.

результат	40	35	30	25	20
оценка	5	4	3	2	1

К-29.Передачи над собой.

результат	25	20	15	10	5
оценка	5	4	3	2	1

Лёгкая атлетика.

К-30. Эстафетный бег (выполнить на технику).

(седьмой семестр)

Волейбол.

К-31.Передачи над собой.

Результат	30	25	20	15	10
оценка	5	4	3	2	1

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Информация по учебно-методическому и информационному обеспечению дисциплины представлено в таблице 7.1

8 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Информация о наличии специализированных аудиторий, лабораторий, технических средств обучения и т.д. представляется в виде таблицы (табл.8.1).

Таблица 8.1 Обеспечение образовательного процесса по программе оборудованы учебными кабинетами, объектами для проведения практических занятий

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик	Наименование специальных* помещений и	Оснащенность специальных помещений и помещений для	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
-------	---	---------------------------------------	--	--

	в соответствии с учебным планом	помещений для самостоятельной работы	самостоятельной работы	
Б1.В.ДВ.07.02	Элективные курсы по физической культуре, адаптивная физическая культура	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации - ауд.201	Аудиторная мебель – парты 33 шт., стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом. Персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети Интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран и мультимедиа проектор). Комплект учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации по дисциплине.	Новосибирск, Красный проспект, 35 (НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина
		Учебная аудитория для проведения практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации – ауд. 205	Аудиторная мебель – столы лабораторные 3 шт., Столы компьютерные – 7 шт., стулья 18 шт., стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом. Комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине.	
		Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации – ауд.209	Аудиторная мебель – столы 12 шт., стулья 30 шт., стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом. Персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети Интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран и мультимедиа проектор). Комплект учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации по дисциплине.	

9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(первый семестр ДО)

№ недели	Номер темы, учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, метод, пособия и т.д.)	Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	
	Лекционные занятия	Практические занятия ПЗ	Лабораторные занятия ЛБ		Индивидуальные занятия ИЗ	Самостоят. Изучение	Задания		Проекты, Работы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		ПЗ-1			Б-2,Б-6, Б-7				
2.		ПЗ-2			Б-2,Б-6, Б-7	СИ -1			
3.		ПЗ-3			Б-2,Б-6, Б-7				
4.		ПЗ-4			Б-2,Б-6, Б-7	СИ -2			
5.		ПЗ-5			Б-2,Б-6, Б-7				
6.		ПЗ-6			Б-2,Б-6, Б-7	СИ -3			
7.		ПЗ-7			Б-2,Б-6, Б-7				
8.		ПЗ-8			Б-2,Б-6, Б-7				
9.		ПЗ-9			Б-2,Б-6, Б-7				К-1
10.		ПЗ-10			Б-4,Б-6,Б-7				
11.		ПЗ-11			Б-4,Б-6,Б-7				
12.		ПЗ-12			Б-4,Б-6,Б-7				
13.		ПЗ-13			Б-4,Б-6,Б-7	СИ -4			
14.		ПЗ-14			Б-4,Б-6,Б-7				К-2, К-3
15.		ПЗ-15			Б-4,Б-6,Б-7				К-4, К-5
16.		ПЗ-16			Б-4,Б-6,Б-7				К-6, К-7
17.		ПЗ-17			Б-4,Б-6,Б-7				
18.		ПЗ-18			Б-4,Б-6,Б-7				Зачет

(второй семестр ДО)

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		ПЗ-19			Б-1,Б-6, Б-7, Б-10				
2.		ПЗ-20			Б-1,Б-6, Б-7, Б-10	СИ -5			
3.		ПЗ-21			Б-1,Б-6, Б-7, Б-10				
4.		ПЗ-22			Б-1,Б-6, Б-7, Б-10				К-8
5.		ПЗ-23			Б-1,Б-6, Б-7, Б-10				К-9
6.		ПЗ-24			Б-1,Б-6, Б-7, Б-10				К-10
7.		ПЗ-25			Б-5,Б-6, Б-7	СИ -6			
8.		ПЗ-26			Б-5,Б-6, Б-7				
9.		ПЗ-27			Б-5,Б-6, Б-7				
10.		ПЗ-28			Б-5,Б-6, Б-7	СИ -7			
11.		ПЗ-29			Б-5,Б-6, Б-7				
12.		ПЗ-30			Б-5,Б-6, Б-7				
13.		ПЗ-31			Б-5,Б-6, Б-7				
14.		ПЗ-32			Б-5,Б-6, Б-7	СИ -8			
15.		ПЗ-33			Б-5,Б-6, Б-7				
16.		ПЗ-34			Б-5,Б-6, Б-7				
17.		ПЗ-35			Б-5,Б-6, Б-7				К-11 К-12
18.		ПЗ-36			Б-5,Б-6, Б-7				Зачет

(третий семестр ДО)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		ПЗ-37			Б-5,Б-6, Б-7				
2.		ПЗ-38			Б-5,Б-6, Б-7	СИ- 9			
3.		ПЗ-39			Б-5,Б-6, Б-7				
4.		ПЗ-40			Б-5,Б-6, Б-7				
5.		ПЗ-41			Б-5,Б-6, Б-7	СИ -10			
6.		ПЗ-42			Б-5,Б-6, Б-7				
7.		ПЗ-43			Б-5,Б-6, Б-7				
8.		ПЗ-44			Б-5,Б-6, Б-7				
9.		ПЗ-45			Б-5,Б-6, Б-7				К-13
10.		ПЗ-46			Б-5,Б-6, Б-7				К-14
11.		ПЗ-47			Б-3, Б-6, Б-7				
12.		ПЗ-48			Б-3, Б-6, Б-7	СИ - 11			
13.		ПЗ-49			Б-3, Б-6, Б-7				
14.		ПЗ-50			Б-3, Б-6, Б-7				К-15
15.		ПЗ-51			Б-3, Б-6, Б-7				К-16
16.		ПЗ-52			Б-3, Б-6, Б-7				К-17
17.		ПЗ-53			Б-3, Б-6, Б-7				К-18
18.		ПЗ-54			Б-3, Б-6, Б-7				Зачет

(четвертый семестр ДО)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		ПЗ-55			Б-3, Б-6, Б-7				
2.		ПЗ-56			Б-3, Б-6, Б-7	СИ - 12			
3.		ПЗ-57			Б-3, Б-6, Б-7				
4.		ПЗ-58			Б-3, Б-6, Б-7				
5.		ПЗ-59			Б-3, Б-6, Б-7				
6.		ПЗ-60			Б-3, Б-6, Б-7				
7.		ПЗ-61			Б-3, Б-6, Б-7	СИ - 13			
8.		ПЗ-62			Б-3, Б-6, Б-7				
9.		ПЗ-63			Б-3, Б-6, Б-7				
10.		ПЗ-64			Б-3, Б-6, Б-7				
11.		ПЗ-65			Б-3, Б-6, Б-7				
12.		ПЗ-66			Б-3, Б-6, Б-7				К- 19
13.		ПЗ-67			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				
14.		ПЗ-68			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9	СИ - 14			
15.		ПЗ-69			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				К- 20
16.		ПЗ-70			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				К-21
17.		ПЗ-71			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				К-22
18.		ПЗ-72			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				Зачет

(пятый семестр ДО)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		ПЗ-73			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9	СИ - 15			
2.		ПЗ-74			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				
3.		ПЗ-75			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				
4.		ПЗ-76			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				
5.		ПЗ-77			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				
6.		ПЗ-78			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				К-23
7.		ПЗ-79			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				К-24
8.		ПЗ-80			Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				К-25
9.		ПЗ-81			Б-3, Б-6, Б-7				
10.		ПЗ-82			Б-3, Б-6, Б-7				
11.		ПЗ-83			Б-3, Б-6, Б-7				
12.		ПЗ-84			Б-3, Б-6, Б-7				
13.		ПЗ-85			Б-3, Б-6, Б-7				
14.		ПЗ-86			Б-3, Б-6, Б-7				
15.		ПЗ-87			Б-3, Б-6, Б-7				
16.		ПЗ-88			Б-3, Б-6, Б-7				К-26
17.		ПЗ-89			Б-3, Б-6, Б-7				Зачет
18.									

(шестой семестр ДО)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		ПЗ-90			Б-3, Б-6, Б-7				
2.		ПЗ-91			Б-3, Б-6, Б-7				
3.		ПЗ-92			Б-3, Б-6, Б-7				
4.		ПЗ-93			Б-3, Б-6, Б-7				
5.		ПЗ-94			Б-3, Б-6, Б-7	СИ -16			
6.		ПЗ-95			Б-3, Б-6, Б-7				
7.		ПЗ-96			Б-3, Б-6, Б-7				
8.		ПЗ-97			Б-3, Б-6, Б-7				К-27
9.		ПЗ-98			Б-3, Б-6, Б-7				К-28
10.		ПЗ-99			Б-3, Б-6, Б-7				К-29
11.		ПЗ-100			Б-3, Б-6, Б-7				
12.		ПЗ-101			Б-3, Б-6, Б-7				
13.		ПЗ-102			Б-2,Б-6, Б-7				
14.		ПЗ-103			Б-2,Б-6, Б-7				
15.		ПЗ-104			Б-2,Б-6, Б-7				
16.		ПЗ-105			Б-2,Б-6, Б-7				К-30
17.		ПЗ-106			Б-2,Б-6, Б-7				Зачет
18.									

(седьмой семестр ДО)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		ПЗ-107			Б-3, Б-6, Б-7				
2.		ПЗ-108			Б-3, Б-6, Б-7	СИ - 17			
3.		ПЗ-109			Б-3, Б-6, Б-7				
4.		ПЗ-110			Б-3, Б-6, Б-7				
5.		ПЗ-111			Б-3, Б-6, Б-7				
6.		ПЗ-112			Б-3, Б-6, Б-7				
7.		ПЗ-113			Б-3, Б-6, Б-7				
8.		ПЗ-114			Б-3, Б-6, Б-7				
9.		ПЗ-115			Б-3, Б-6, Б-7				
10.		ПЗ-116			Б-3, Б-6, Б-7	СИ - 18			
11.		ПЗ-117			Б-3, Б-6, Б-7				
12.		ПЗ-118			Б-3, Б-6, Б-7				
13.		ПЗ-119			Б-3, Б-6, Б-7				
14.		ПЗ-120			Б-3, Б-6, Б-7				
15.		ПЗ-121			Б-3, Б-6, Б-7				
16.		ПЗ-122			Б-3, Б-6, Б-7				К-31
17.		ПЗ-123			Б-3, Б-6, Б-7				Зачет
18									

(второй семестр 30)

№ неде- ли	Номер темы, учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, метод, пособия и т.д.)	Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	
	Лекцион ные занятия	Практические занятия ПЗ	Лабораторные занятия ЛБ		Индивидуальные занятия ИЗ	Самос- тоят. Изучение	Задания		Про- екты, Работы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.					Б-2,Б-6, Б-7				
2.					Б-2,Б-6, Б-7	СИ -1			
3.					Б-2,Б-6, Б-7				К -1
4.					Б-2,Б-6, Б-7	СИ - 2			
5.					Б-2,Б-6, Б-7				
6.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ -3			
7.					Б -3, Б -4, Б -5				
8.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ -4			
9.					Б -3, Б -4, Б -5				
10.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ -5			К -2
11.					Б -3, Б -4, Б -5				
12.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ -6			
13.					Б -3, Б -4, Б -5				
14.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ - 7			
15.					Б – 1, Б -7, Б -2				
16.					Б – 1, Б -7, Б -2	СИ -8			
17.					Б – 1, Б -7, Б -2	СИ -9			
18.					Б – 1, Б -7, Б -2				Зачет

(четвертый семестр 30)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.					Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				
2.					Б-3, Б-6, Б-7	СИ -10			
3.					Б-3, Б-6, Б-7				
4.					Б-3, Б-6, Б-7	СИ -11			
5.					Б-3, Б-6, Б-7				К -3
6.					Б-3, Б-6, Б-7	СИ - 12			
7.					Б-3, Б-6, Б-7				
8.					Б-1, Б-6,Б-7,Б-9	СИ - 13			
9.					Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				
10.					Б-1, Б-6,Б-7,Б-9	СИ -14			
11.					Б-1, Б-6,Б-7,Б-9				К-1, К-2
12.					Б-1, Б-6,Б-7,Б-9	СИ -15			
13.					Б -3, Б -4, Б -5				
14.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ -16			
15.					Б -3, Б -4, Б -5				
16.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ - 17			
17.					Б -3, Б -4, Б -5	СИ - 18			Зачет
18.					Б -3, Б -4, Б -5				

Таблица 7.1 Обеспечение образовательного процесса по образовательной программе 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства» учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Наименование дисциплины и ее шифр в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину
1	2	3	4	5
		Основная литература		
	Б1.В.ДВ.07.02 Элективные курсы физической культуры	Б-1 Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. — 283 с.	2	
		Б-2 Фудин Н. А. Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом : монография/ Н. А. Фудин : под общей редакцией академика РАН А. И. Григорьева/- М.: Спорт. 2020.- 224 с.	3	
		Б-3 Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 160 с.	2	
		Б-4 Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с.	2	
		Б-5 Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : учебное пособие / В. М. Зациорский. - Москва : Спорт, 2019. - 200 с.	2	
		Б-6 Замогильнов А.И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура»/ Замогильнов А.И.. – Москва: Инфра – М, 2019. – 119с.	1	
		Б-7. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - 214 с.		

	Б-8 Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - 128 с. - ISBN 978-5-7264-1638-0.	5	
	Б-9 Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4.	5	
	Б-10 Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.	5	

Заведующая библиотекой


личная подпись

Ахтырская Т.Н.

дата

**10 ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С
ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ НА 2019/2020
УЧЕБНЫЙ ГОД**

Наименование дисциплины, изучение, которой опирается на данную	Кафедра	Предложения об изменении в рабочей программе и подпись зав. кафедрой	Решение, принятое кафедрой, и разрабатывающей программу и подпись зав. кафедрой
1. Дисциплина РУП 29.03.03	ТКИК и УП	Согласовано ИЗ	ИИХИИ

Декан факультета Т и Д _____

И.В. Вершинина
личная подпись

Вершинина И.В.

29.08.19

дата

Декан факультета ЗО и Э _____

Е.Г. Панферова
личная подпись

Панферова Е.Г.

29.08.19

дата

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Примерный образец оценки знаний студентов по бально-рейтинговой системе по дисциплине *Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура ФГОС ВО направления: 29.03.03 «Технология полиграфического и упаковочного производства». Профиль подготовки: «Технология и дизайн упаковочного производства»*

Вид контроля	Оценочный балл	Дни недели																		Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Посещаемость	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	9
Активная работа на ПЗ	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	9
Выполнение контрольных нормативов по видам спорта	0-5				*	*							*				*			20
Участие в соревнованиях по видам спорта	0-6														*	*	*			18
Участие в судействе соревнований	0-2														*	*	*	*		8
Творческая работа (выступление на конференции)	0-10																		*	10
Другие виды работ	0-2																*	*	*	6
Рейтинг по дисциплине (промежуточный)																				80
Зачет	20																			20
Рейтинг по дисциплине (итоговый)																				100

Ст. Преподаватель:  _____ Никулин Ю.И.

