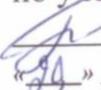


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА  
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора  
по учебно-методической работе  
 Печурина Г.Г.  
« 29 » 08 2019г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:**  
**Общая физическая культура**

---

Направление подготовки: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности»  
Профиль подготовки: «Инновационные технологии одежды и аксессуаров»,  
«Инновационные технологии обуви и аксессуаров»  
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

Самостоятельная работа студентов: 328 час  
Всего: 328 час

зачет 2,4 семестр

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 938 от 19.09.2017г.

2. Базового учебного плана. Направление: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности»

3. Образовательной программы. Направление: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности»

4. Рабочего учебного плана. Направление: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»).

Профиль подготовки: «Инновационные технологии одежды и аксессуаров». 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: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»). Профиль подготовки: «Инновационные технологии одежды и аксессуаров». 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: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»).

Профиль подготовки: «Инновационные технологии одежды и аксессуаров». 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: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»). Профиль подготовки: «Инновационные технологии одежды и аксессуаров». 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



Никulin 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 28.08.2019)

Зав. каф. канд. техн. наук



Тихонова О.В.

Декан ФТиД



Вершинина И.В.

Декан ФЗО и Э



Панферова Е.Г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОЦЕССА .....	7
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА .....	9
3 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	9
4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	18
6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	19
7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	27
8 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ .....	29
10 ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ НА 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД	<b>Ошибка! Закл</b>
11 ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ НА 20__/20__ УЧЕБНЫЙ ГОД .....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	42

**Рецензия**  
**на рабочую программу дисциплины**  
**основной образовательной программы**  
**НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина**  
**по направлению 29.03.01 «Технология изделий легкой**  
**промышленности»**  
**направленность/профиль: «Инновационные технологии одежды и**  
**аксессуаров», «Инновационные технологии обуви и аксессуаров»**

В соответствии с ФГОС ВО по направлению 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» направленность/профиль «Инновационные технологии одежды и аксессуаров», «Инновационные технологии обуви и аксессуаров», дисциплина *«Элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая культура»* изучается в части, формируемой участниками образовательных отношений в рамках подготовки академического бакалавриата.

Разработчиком рабочей программы дисциплины (РПД) «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая культура» является ст. преподаватель кафедры БЖ и ФВ НТИ (филиала) РГУ им. А.Н.Косыгина Никулин Ю.И.

№ П/П	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РПД	ОТМЕТКА О СООТ- ВЕТСТВИИ
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
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 материалов (ФОМ): вопросы для самоконтроля и проверки качества знаний студентов; комплект тестов по дисциплине; методические рекомендации по проведению практических занятий; комплект экзаменационных билетов.	Да
13	ФОМ 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: Общая физическая культура» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной образовательной программы НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина по направлению 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» «Инновационные технологии одежды и аксессуаров», «Инновационные технологии обуви и аксессуаров» **в представленном виде.**

Рецензент:  
доцент, канд, техн, наук



Тихонова О.В.

# 1 ПАСПОРТ ПРОЦЕССА

Обозначение документа	Пункт ГОСТ Р ИСО 9001-2011	Наименование процесса
<b>Б1.В.ДВ.07.01</b>	<b>7.3 и 7.5</b>	<b>«Элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая культура»</b>

<p><b>Определение процесса:</b> Процесс преподавания дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая культура для студентов очной и заочной формы обучения направления подготовки: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» «Инновационные технологии одежды и аксессуаров», «Инновационные технологии обуви и аксессуаров» ориентированный на выполнение ФГОС ВО.</p>	<p><b>Цель процесса:</b> 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><b>Владелец процесса:</b> Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания</p>	<p><b>Ответственный руководитель процесса:</b> Ст. преподаватель Никулин Ю.И.</p>
<p><b>Входы процесса:</b> 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><b>Выходы процесса:</b> В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту, Общая физическая культура» студент должен: <b>знать:</b> особенности использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общефизическую и специальную подготовку в системе ФК. Научно-практические основы ФК; ЗОЖ. <b>уметь:</b> применять специальные знания навыки и умения, необходимые для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных, прикладных и спортивных умений. <b>владеть:</b> способностью владеть системой практических умений и навыков, необходимых для широкого использования; способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья и самоопределения ФК.</p>
<p><b>Требования к входам процесса:</b> Соответствие требования ФГОС ВО, перечень компетенции, необходимых для изучения данной дисциплины:</p>	<p><b>Требования к выходам процесса:</b> Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции: УК–7 Способен поддерживать должный уро-</p>

Обозначение документа	Пункт ГОСТ Р ИСО 9001-2011	Наименование процесса
<b>Б1.В.ДВ.07.01</b>	<b>7.3 и 7.5</b>	<b>«Элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая культура»</b>

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

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту, Общая физическая культура» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Таблица 2.1 - Принципы построения дисциплины

Принцип (особенность)	Содержание
<b>Ядро дисциплины</b>	<b>Базовая часть дисциплины:</b> <b>1 Модуль</b> Легкая атлетика <b>2 Модуль</b> Плавание <b>3 Модуль</b> Волейбол <b>4 Модуль</b> Баскетбол <b>5 Модуль</b> Лыжные гонки <b>6 Модуль</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка
<b>Основные понятия</b> дисциплины	Общая физическая подготовка, техника бега, техника плавания «кроль», оценка деятельности сердечно-сосудистой системы, общая выносливость, подача мяча, прием мяча, нападающий удар, блокировка, техника плавания способом «кроль» на груди, техника плавания способом «кроль» на спине, соревнования, инструкторская практика (судейство, ведение протокола), двигательные навыки.
<b>Обеспечение последующих</b> дисциплин образовательной программы (связи с последующими дисциплинами)	<b>Перечень дисциплин, изучение которых опирается на данную:</b> «Философия», «Право», «Математика», «Информатика»
<b>Практическая направленность</b> (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	<b>Возможность работать в своем темпе; подбор индивидуальных заданий разного уровня сложности</b>
<b>Дисциплина и современные информационные технологии</b>	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 И СПОРТУ, ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> - особенности использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общефизическую и специальную подготовку в системе ФК. Научно-практические основы ФК; ЗОЖ.</p> <p><b>Уметь:</b> - применять специальные знания навыки и умения, необходимые для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных, прикладных и спортивных умений.</p> <p><b>Владеть:</b> - способность владеть системой практических умений и навыков, необходимых для широкого использования; способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья и самоопределения ФК.</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

*(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								
1,2,3,4,5,6,7	246	246	82	328	ПЗ	36	36	36	36	34	34	34

Таблица 4.2 – Объем дисциплины и виды учебной работы

*(Заочная форма обучения)*

#### 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					
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) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				трудоёмкость									
				в часах						в з.е.			
				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 кон-

											троль
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
				ДО		ЗО		
				ср	пз	ср	пз	
<b>Первый семестр</b>								
1.	Легкая атлетика	1.1.	<b>Общая физическая подготовка.</b> Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника прыжков в длину, высоту, с разбега, с места.	9	18			УК-7
2.	Баскетбол	2.1.	<b>Техника бега</b> (спиной вперед, приставными шагами, левым, правым боком). Техника зонной защиты, личной защиты. Инструкторская практика.	9	18			УК-7
	<b>Самостоятельное изучение</b>	<b>СИ-1;2;3;4</b>	Социальные функции ФК; Физическое развитие и подготовленность; мотивационно-ценностное отношение студентов к ФК	<b>18</b>				УК-7
	<b>Контактная работа</b>	ПЗ	Практические занятия		<b>36</b>			
	<b>Итого по семестру</b>			<b>18</b>	<b>36</b>			
<b>Второй семестр</b>								
3.	Плавание	3.1.	Правила безопасности плавания на воде. Техника упражнений пловцов на суше, на воде. Техника скольжения на груди, спине, работа рук, ног. <b>Техника плавания «кроль»</b> на груди, спине.	6	12	78		УК-7
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (микrocикл 1)	4.1.	<b>Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы</b> проба «Руфье». Силовая выносливость. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	12	24	78		УК-7
	<b>Самостоятельное изучение</b>	<b>СИ-5;6;7;8</b>	Значение ФК, совершенствование личностных качеств; Формирование осознанных потребностей в самостоятельных занятиях; Новые формы ФК и спорта	<b>18</b>		<b>166</b>		УК-7

№	Название раздела дисциплины	№ п/п темы	Учебная деятельность студента	Объем час.				Ссылка на цели
				ДО		ЗО		
				ср с	пз	ср с	пз	
	<b>Контактная работа</b>	ПЗ	Практические занятия		<b>36</b>			
	<b>Итого по семестру</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>166</b>		
<b>Третий семестр</b>								
<b>5.</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка (микrocикл 2)	7.1.	<b>Общая выносливость</b> тест К.Купера. Определение общей работоспособности Гарвардский степ-тест. Составление комплекса производственной гимнастики.	12	20		УК-7	
<b>6.</b>	Волейбол	8.1.	Обучение техники игровых приемов: <b>подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки.</b>	6	16		УК-7	
	<b>Самостоятельное изучение</b>	<b>СИ-9;1011</b> ;	Повышение роли ФК и ЗОЖ; Актуальные проблемы совершенствования новых технологий; Информационные технологии в ФК; Двигательная активность как условие сохранения здоровья;				УК-7	
	<b>Контактная работа</b>							
	<b>Итого по семестру</b>			<b>18</b>	<b>36</b>			
<b>Четвертый семестр</b>								
<b>7.</b>	Волейбол	11.1	Совершенствование техники игровых приемов: <b>подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки</b>	12	24	74	УК-7	
<b>8.</b>	Плавание	10.1	Обучение <b>техники плавания способом «кроль» на груди</b> Обучение <b>техники плавания способом «кроль» на спине</b>	6	12	88	УК-7	
	<b>Самостоятельное изучение</b>	<b>СИ-12; 13; 14</b>	Современные виды оздоровительной гимнастики; Физическое воспитание как основа валеологического образования	<b>18</b>		<b>162</b>	УК-7	
	<b>Контактная работа</b>	ПЗ	Практические занятия		<b>36</b>			
	<b>Итого по семестру</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>162</b>		

№	Название раздела дисциплины	№ п/п темы	Учебная деятельность студента	Объем час.				Ссылка на цели
				ДО		ЗО		
				ср	пз	ср	пз	
	<b>стру</b>							
<b>Пятый семестр</b>								
9.	Плавание	12.1.	Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на спине.		18			УК-7
10	Волейбол	13.1.	Совершенствование техники игровых приемов: подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки.	2	18			УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-15	ФК как социально-педагогическая система обучения;	2				УК-7
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		34			
	Итого по семестру			2	34			
<b>Шестой семестр</b>								
11	Волейбол	14.1	Соревнования, инструкторская практика (судейство, ведение протокола)	2	24			УК-7
12	Плавание	15.1	Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на спине.		10			УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-16	Здоровье сберегающие технологии;					УК-7
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		34			
	Итого по семестру			2	34			
<b>Седьмой семестр</b>								
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка	18.1	Совершенствование двигательных навыков при выполнении упражнений с массой собственного веса	6	34			УК-7
	Самостоятельное изучение	СИ-17; 18	Новейшие методики укрепления здоровья; Формирование физической культуры	6				УК-7

№	Название раздела дисциплины	№ п/п темы	Учебная деятельность студента	Объем час.				Ссылка на цели
				ДО		ЗО		
				ср с	пз	ср с	п з	
	Контактная работа	ПЗ	Практические занятия		34			
	Итого по семестру			6	34			
	Итого по дисциплине			82	24 6	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 И СПОРТУ, ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с ФГОС ВО выпускник по направлению подготовки: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» (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 и спорту, общая физическая культура»

<b>Индекс*</b>	<b>Наименование компетенции*</b>	<b>Содержание компетенции*</b>	<b>Технологии формирования</b>	<b>Форма оценочного средства ***</b>
УК-7	Универсальные	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

<b>№ п/п</b>	<b>Виды самостоятельной работы</b>	<b>Тема дисциплины курса (таблица 4.3)</b>	<b>Форма контроля</b>
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

6.2 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

6.3 Оценочные материалы для текущего контроля и аттестации студента представлены в методических указаниях «Фонд оценочных материалов по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту, общая 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.

оценка		5	4	3	2	сдано
дистанция	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.

оценка дистанция 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.

оценка дистанция 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. Поддачи через сетку.

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

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

(шестой семестр)

### **Волейбол**

К-27. Поддачи 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

### **6.3 Вопросы к зачету.**

- 1 Определение понятия «культура».
- 2 Понятие «культура физическая и ее связь с общей культурой».
- 3 Виды физической культуры.
- 4 Основные понятия теории и методики физической культуры.
- 5 Средства физической культуры .
- 6 Естественные силы природы и гигиенические факторы .
- 7 Влияние физических упражнений на организм человека.
- 8 Понятие о физических способностях.
- 9 Разновидности силовых способностей.
- 10 Понятие об утомлении разновидности выносливости.
- 11 Методы оценки коррекции телосложения.

12 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

13 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

## **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 в соответствии с учебным планом	Наименование объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Б1.В.ДВ.07.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту, общая физическая культура	Оборудование для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации. Фитболы – 10шт. Бодибары 4 кг – 1 шт. Бодибары 5 кг – 2 шт. Бодибары 6 кг – 3 шт. Бодибары 9 кг – 1 шт. Коврики для фитнеса – 10 шт. Скакалки – 20 шт. Гантели 1 кг – 2 шт. Гантели 2 кг – 2 шт. Гантели 2,5 кг -2 шт. Гантели 4 кг – 2 шт. Гири 12 кг – 2 шт. Тренажер «гиперэкстензия» - 1 шт. Скамья для пресса – 1 шт. Турник настенный – 1 шт. Брусья настенные – 1 шт. Тренажер степпер – 1 шт. Обручи металлический – 5 шт. Палка гимнастическая – 5 шт. Комплект учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации по дисциплине.	Новосибирск, Красный проспект, 35 НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина

## 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	
	Лекци- онные 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 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» 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
<b>Б1.В.ДВ.07.01</b>	Физическая культура и спорт	<b>Основная литература</b>		
		Б-1 Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура»: учеб. пособие / А.И. Замогильнов. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - URL: <a href="https://znanium.com/read?id=344860">https://znanium.com/read?id=344860</a>	100%	
		Б-2 Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с. - URL: <a href="https://znanium.com/read?id=328578">https://znanium.com/read?id=328578</a>	100%	
		Б-3 Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — Москва: ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — URL: <a href="https://znanium.com/read?id=320736">https://znanium.com/read?id=320736</a>	100%	
		Б-4 Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. — URL: <a href="https://znanium.com/read?id=339601">https://znanium.com/read?id=339601</a>	100%	
		<b>Дополнительная литература</b>		
		Б-5 Бузулькова, Н. А. Бег и спортивная ходьба в режиме труда и отдыха студентов: Методические указания / Н.А. Бузулькова, Г.М. Сухомлинова, В.Н. Новикова В.Н. - Москва :МГУДТ, 2016. - 26 с. — URL: <a href="https://znanium.com/read?id=260992">https://znanium.com/read?id=260992</a>	100%	
		Б-6 Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — URL: <a href="https://znanium.com/read?id=361268">https://znanium.com/read?id=361268</a>	100%	

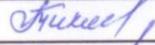
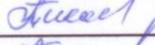
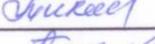
№ п/п	Наименование дисциплины и ее шифр в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину
		Москва: МГУДТ, 2015. - 27 с. – URL: <a href="https://znanium.com/read?id=136949">https://znanium.com/read?id=136949</a>		
		Б-8 Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — URL: <a href="https://znanium.com/read?id=357459">https://znanium.com/read?id=357459</a>	100%	
		Б-9 Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова.- М.: МПГУ, 2018. - 64 с. – URL: <a href="https://znanium.com/read?id=244751">https://znanium.com/read?id=244751</a> <a href="https://znanium.com/read?id=339601">read?id=339601</a>	100%	
		Б-10 Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие/ Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. - Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - URL: <a href="https://znanium.com/read?id=244751">https://znanium.com/read?id=244751</a>	100%	
		<b>Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно справочные и поисковые системы</b> <a href="https://www.znanium.com/">https://www.znanium.com/</a> <a href="http://sportfiction.ru/partners/bmsi/">http://sportfiction.ru/partners/bmsi/</a> <a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a> <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>		

Зав. библиотекой



Ахтырская Т.М.

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

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную	Кафедра	Предложения об изменениях в раб. программу и подпись зав. кафедрой	Решение, принятое кафедрой, разрабатывающей программу и подпись зав. кафедрой
Философия	ГНиИЯ		
Правоведение	ГНиИЯ		
Математика	МиЕД		
Информатика	МиЕД		

Декан факультета Тид \_\_\_\_\_  /И.В.Вершинина/ 28.08.2019  
личная подпись расшифровка подписи дата

Декан факультета ЗОиЭ \_\_\_\_\_  /Е.Г.Панферова/ 28.08.2019  
личная подпись расшифровка подписи дата

## 11 ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ НА 20\_\_/20\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) .....
- 2) .....

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
*личная подпись      расшифровка подписи      дата*

Заведующая библиотекой \_\_\_\_\_  
*личная подпись      расшифровка подписи      дата*

Декан ФТиД \_\_\_\_\_  
*личная подпись      расшифровка подписи      дата*

Декан ФЗОиЭ \_\_\_\_\_  
*личная подпись      расшифровка подписи      дата*

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1 - Оценка знаний студентов по балльно-рейтинговой системе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая культура», направления: 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности» «Инновационные технологии одежды и аксессуаров», «Инновационные технологии обуви и аксессуаров», очная форма обучения.

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

Примечание: ДМ-дисциплинарный модуль; ТР-текущий рейтинг; РР-рубежный рейтинг; ПР-промежуточный рейтинг

Преподаватель: \_\_\_\_\_ / Ю.И. Никулин /

Зав. кафедрой ЭиУ: \_\_\_\_\_ /О.В. Тихонова/