



Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 962 от 22.09.2017г.

2. Базового учебного плана. Направление: 29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности»

3. Образовательной программы. Направление: 29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности»

4. Рабочего учебного плана. Направление: 29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»).

Профиль подготовки «Креативное проектирование 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: 29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» (квалификация (степень) «бакалавр»). Профиль подготовки «Креативное проектирование обуви 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



Никулин Ю.И.

Рецензент:

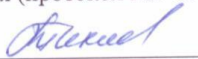
Зав. каф. канд. техн. наук



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 29.03.05 «Конструирование изделий легкой**  
**промышленности»**

**направленность/профиль:**                               **«Креативное проектирование**  
**одежды и аксессуаров»,**  
**«Креативное проектирование обуви**  
**и аксессуаров»**

В соответствии с ФГОС ВО по направлению 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности направленность/профиль «Креативное проектирование одежды и аксессуаров», «Креативное проектирование обуви и аксессуаров», 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 (ОП), в том числе<br>- имеют междисциплинарный характер,<br>- связаны с задачами воспитания. | Да<br>Да<br>Да                |
| 3            | Прописана связь дисциплины с другими дисциплинами рабочего учебного плана по ОП                                                                                 | Да                            |
| 4            | Прописан вклад дисциплины при формировании компетенций (УК, ОПК):<br>- по ФГОС ВО по направлению(ям)<br>- по ОП                                                 | Да<br>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                                                                                                             | Да                            |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|    | (лабораторных, семинарских) занятий                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 9  | Отражены современные достижения науки применительно к конкретной дисциплине                                                                                                                                                                                                                      | Да             |
| 10 | Указано учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе:<br>- перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов<br>- методические рекомендации (материалы) преподавателю;<br>- методические рекомендации студентам.                                                    | Да<br>Да<br>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 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности направленность/профиль «Креативное проектирование одежды и аксессуаров», «Креативное проектирование обуви и аксессуаров», **в представленном виде;**

Рецензент: доцент, канд, техн, наук



Тихонова О.В.

# 1.ПАСПОРТ ПРОЦЕССА

| Обозначение документа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Пункт<br>ГОСТ Р ИСО 9001-2001 | Наименование процесса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Б1.В.ДВ.07.02</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>7.3 и 7.5</b>              | <b>«Элективные курсы по физической культуре и спорту: Адаптивная физическая культура»</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p style="text-align: center;"><b>Определение процесса:</b></p> <p>Процесс преподавания дисциплины элективные курсы по физической культуре и спорту: , Адаптивная физическая культура для студентов очной и заочной форм обучения направления подготовки 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности направленность/профиль «Креативное проектирование одежды и аксессуаров», «Креативное проектирование обуви и аксессуаров», ориентированный на выполнение ФГОС ВО.</p> |                               | <p style="text-align: center;"><b>Цель процесса:</b></p> <p>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 style="text-align: center;"><b>Владелец процесса:</b></p> <p>Кафедра Безопасности жизнедеятельности и физического воспитания</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                               | <p style="text-align: center;"><b>Ответственный руководитель процесса:</b></p> <p>Ст. Преподаватель Никулин Ю.И.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p style="text-align: center;"><b>Входы процесса:</b></p> <p>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).<br/>ФГОС ВО</p> <p style="text-align: center;"><b>Требования к входам процесса:</b></p> <p>Соответствие требования ФГОС ВО, перечень</p>                      |                               | <p style="text-align: center;"><b>Выходы процесса:</b></p> <p>В результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту, Адаптивная физическая культура» студент должен:</p> <p><b>знать:</b> 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><b>уметь:</b> использовать средства и методы адаптивной физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>владеть:</b> 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 style="text-align: center;">Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| компетенции, необходимых для изучения 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. | УК – 6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни<br>УК–7 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| <b>Поставщики процесса:</b><br>1. Школа.<br>2. Лицей.<br>3. Колледж.                                                                                                                                                                                                     | <b>Потребители процесса:</b><br>Студенты 1-2-3-4 курса очной и 1-2 курса заочной форм обучения и будущие работодатели.                                                                                                                                                                                   |
| <b>Управляющие воздействия:</b><br>ФГОС ВО, рабочий учебный план, рабочая программа по дисциплине, порядок проведения итоговой аттестации по дисциплине (зачет).                                                                                                         | <b>Основные ресурсы:</b><br>Основные ресурсы: (328 час); аудиторная нагрузка (ДО): пз-246 час, СРС-82 час; конт.часы-246 час.<br>(ЗО): СРС-328час.                                                                                                                                                       |
| <b>Контролируемые параметры процесса:</b><br>- зачет 1- 2- 3 – 4 – 5 – 6 - 7 семестр;<br>- выполнение практического раздела учебной программы (П.3.);<br>- реферативные работы;<br>- тестирование.                                                                       | <b>Методы измерения параметров процесса:</b><br>Критерии оценок, рейтинговая шкала<br>100 баллов, зачет или не зачет                                                                                                                                                                                     |
| <b>Показатели результативности:</b><br>Выполнение запланированных мероприятий в срок; рейтинг, обеспечивающий контрольные баллы, а также получение зачета.                                                                                                               | <b>Периодичность оценки:</b><br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ядро дисциплины</b>                                                                                 | <b>Базовая часть дисциплины:</b><br><b>1 Модуль</b> Легкая атлетика<br><b>2 Модуль</b> Плавание<br><b>3 Модуль</b> Волейбол<br><b>4 Модуль</b> Баскетбол<br><b>5 Модуль</b> Лыжные гонки<br><b>6 Модуль</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Основные понятия</b> дисциплины                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическое состояние;</li> <li>- Физическое развитие;</li> <li>- Функциональное состояние;</li> <li>- Физическая подготовленность</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Обеспечение последующих дисциплин образовательной программы (связи с последующими дисциплинами)</b> | <b>Перечень дисциплин, изучение которых опирается на данную:</b><br>«Философия», «Право», «Математика», «Информатика»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Практическая направленность (практическая часть дисциплины)</b>                                     | Практическая часть дисциплины содержит: <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификация физических упражнений;</li> <li>- понятие о технике физических упражнений;</li> <li>- характеристика и правила выполнения физических упражнений;</li> <li>- ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- воспитание физических качеств (двигательная активность) гибкость, быстрота, выносливость, сила с учетом состояния здоровья</li> </ul> |
| 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, 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<br><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 | <b>Знать:</b> - основы здорового образа жизни, социально-биологические основы адаптивной физической культуры, современные системы и методы самоконтроля, самосовершенствования и оздоровления.<br><b>Уметь:</b> - применять личный опыт использования адаптивной физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.<br><b>Владеть:</b> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. | Посещение ПЗ<br>Сдача контрольных нормативов. Зачет.  |

|  |      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |
|--|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|  | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>Знать:</b> - различия и основное содержание видов, методов и средств адаптивной физической культуры; особенности работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья; построение учебно-тренировочных занятий и особенности проведения его основных частей;</p> <p><b>Уметь:</b>- 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><b>Владеть:</b> - 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.<br>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. |    |                                                            |                                               |
|                          |                                       |         |                 | 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<br>Сдача контрольных нормативов  |
| 2.                       | Баскетбол                             | 1       | 8-14            | 18                                                           |    | 9         |    | 18                  |            |        |    |                                                            | Посещение ПЗ<br>Сдача контрольных нормативов  |
| <b>Итого по семестру</b> |                                       |         |                 | <b>36</b>                                                    |    | <b>18</b> |    | <b>36</b>           |            |        |    |                                                            | <b>Итоговый контроль – зачет</b>              |
| 3.                       | Плавание                              | 2       | 1-7             | 18                                                           |    | 9         |    | 18                  |            |        |    |                                                            | Посещение ПЗ<br>Сдача контрольных нормативов  |
| 4.                       | Проф-прикладная физическая подготовка | 2       | 8-18            | 18                                                           |    | 9         |    | 18                  | 162        |        |    |                                                            | Посещение ПЗ                                  |
| <b>Итого по семестру</b> |                                       |         |                 | <b>36</b>                                                    |    | <b>18</b> |    | <b>36</b>           | <b>162</b> |        |    |                                                            | <b>Итоговый контроль – зачет</b>              |
| 5.                       | Проф-прикладная физическая подготовка | 3       | 1-7             | 18                                                           |    | 9         |    | 18                  |            |        |    |                                                            | Посещение ПЗ                                  |
| 6.                       | Волейбол                              | 3       | 8-18            | 18                                                           |    | 9         |    | 18                  |            |        |    |                                                            | Посещение ПЗ.<br>Сдача контрольных нормативов |
| <b>Итого по семестру</b> |                                       |         |                 | <b>36</b>                                                    |    | <b>18</b> |    | <b>36</b>           |            |        |    |                                                            |                                               |
| 7.                       | Волейбол                              | 4       | 1-8             | 18                                                           |    | 9         |    | 18                  | 166        |        |    |                                                            | Посещение ПЗ.<br>Текущий контроль             |
| 8.                       | Плавание                              | 4       | 9-18            | 18                                                           |    | 9         |    | 18                  |            |        |    |                                                            | Посещение ПЗ.<br>Текущий контроль             |

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

### 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  |                |
| <b>Первый семестр</b> |                                 |                   |                                                                                                                                                                                    |            |           |    |    |                |
|                       |                                 |                   |                                                                                                                                                                                    | 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<br>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<br>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>  |           |    |    |                |
|                       | <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. Техника плавания «кроль» на груди, спине. | 6          | 12        | 78 |    | УК-6<br>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         |
|                          | <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> |   |              |
|                          | <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>    |                                                                |                    |                                                                                                                                                                           |           |           |            |   |              |
| 1                        | 2                                                              | 3                  | 4                                                                                                                                                                         | 5         | 6         | 7          | 8 |              |
| <b>5.</b>                | 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<br>УК-7 |
| <b>6.</b>                | Волейбол                                                       | 8.1.               | Обучение техники игровых приемов: подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки.                                                                                  | 6         | 16        |            |   | УК-6<br>УК-7 |
|                          | <b>Самостоятельное изучение</b>                                | <b>СИ-9;10;11;</b> | Повышение роли ФК и ЗОЖ; Актуальные проблемы совершенствования новых технологий; Информационные технологии в ФК; Двигательная активность как условие сохранения здоровья; |           |           |            |   |              |
|                          | <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: подачи мяча, приему мяча, нападающий удар, блокировки                                                                          | 12        | 24        | 74         |   | УК-6<br>УК-7 |
| <b>8.</b>                | Плавание                                                       | 10.1               | Обучение техники плавания способом «кроль» на груди<br>Обучение техники плавания способом «кроль» на спине                                                                | 6         | 12        | 88         |   | УК-6<br>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> |   |              |

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

|                       |                                 |              |                                                                                                                             |          |           |  |  |              |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--|--|--------------|
| <b>Шестой семестр</b> |                                 |              |                                                                                                                             |          |           |  |  |              |
| <b>11</b>             | Волейбол                        | 14.1         | Соревнования, инструкторская практика (судейство, ведение протокола)                                                        | 2        | 24        |  |  | УК-6<br>УК-7 |
| <b>12</b>             | Плавание                        | 15.1         | Совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди. Совершенствование техники плавания способом «кроль» на спине. |          | 10        |  |  | УК-6<br>УК-7 |
|                       | <b>Самостоятельное изучение</b> | <b>СИ-16</b> | Здоровье сберегающие технологии;                                                                                            |          |           |  |  |              |
|                       | <b>Контактная работа</b>        | ПЗ           | Практические занятия                                                                                                        |          | <b>34</b> |  |  |              |
|                       | <b>Итого по семестру</b>        |              |                                                                                                                             | <b>2</b> | <b>34</b> |  |  |              |

|                        |                                                  |                      |                                                                                             |           |            |            |  |              |
|------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|--|--------------|
| <b>Седьмой семестр</b> |                                                  |                      |                                                                                             |           |            |            |  |              |
| <b>13</b>              | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 18.1                 | Совершенствование двигательных навыков при выполнении упражнений с массой собственного веса | <b>6</b>  | <b>34</b>  |            |  | УК-6<br>УК-7 |
|                        | <b>Самостоятельное изучение</b>                  | <b>СИ-17;<br/>18</b> | Новейшие методики укрепления здоровья; Формирование физической культуры                     | <b>6</b>  |            |            |  |              |
|                        | <b>Контактная работа</b>                         | ПЗ                   | Практические занятия                                                                        |           | <b>34</b>  |            |  |              |
|                        | <b>Итого по семестру</b>                         |                      |                                                                                             | <b>6</b>  | <b>34</b>  |            |  |              |
|                        | <b>Итого по дисциплине</b>                       |                      |                                                                                             | <b>82</b> | <b>246</b> | <b>328</b> |  |              |



## 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: 29.03.05 «Конструирование 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, 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.<br>Самост. работа | Посещение ПЗ.<br>Сдача контр. нормативов<br>Зачет |
| УК-7     |                            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности    | Практические занятия.<br>Самост. работа | Посещение ПЗ.<br>Сдача контр. нормативов<br>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<br>Сдача контр. нормативов |
| 2.    | Физическое развитие, физическая подготовленность студента в современной России                                                    | 1.1 -2.1;                           | Защита реферата<br>Сдача контр. нормативов |
| 3.    | Мотивационно - ценностное отношение студентов к занятиям по физической культуре и спорту                                          | 1.1 -2.1;                           | Защита реферата<br>Сдача контр. нормативов |
| 4.    | Формирование мотивационно - ценностного отношения к ЗОЖ                                                                           | 1.1 -2.1;                           | Защита реферат<br>Сдача контр. нормативов  |
| 5.    | Значение физической культуры, совершенствование личных качеств, обеспечивающих формирование умений и навыков будущих специалистов | 3.1-4.1;                            | Защита реферата<br>Сдача контр. нормативов |
| 6.    | Формирование осознанных потребностей в самостоятельных занятиях физической культуры и спорта                                      | 3.1-4.1;                            | Защита реферата<br>Сдача контр. нормативов |
| 7.    | Повышение роли физической культуры и ЗОЖ в жизни современного студента                                                            | 3.1-4.1;                            | Защита реферата<br>Сдача контр. нормативов |

|     |                                                                                                                                      |            |                                               |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
| 8.  | Актуальные проблемы совершенствования новых технологий физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе                                    | 3.1-4.1;   | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 9.  | Современные виды оздоровительной гимнастики, как уникальное средство сохранения и укрепления здоровья                                | 7.1-8.1;   | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 10. | Физическое воспитание как основа валеологического образования                                                                        | 7.1-8.1    | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 11. | Физическая культура как социально - педагогическая система обучения в ВУЗе                                                           | 7.1-8.1    | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 12. | Новые формы физической культуры и спорта                                                                                             | 10.1-11.1; | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 13. | Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов                                                          | 10.1-11.1; | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 14. | Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья                                                                 | 10.1-11.1; | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 15. | Информационные технологии как новейшие методики комплексного подхода в обучении физической культуре, спорту и здоровому образу жизни | 12.1-13.1; | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 16. | Роль физической культуры и спорта в ориентации студентов ВУЗов на ЗОЖ                                                                | 14.1-15.1; | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 17. | Новейшие методики сохранения и укрепления здоровья                                                                                   | 18.1       | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>нормативов |
| 18. | Формирование физической культуры и культуры здоровья студента в условиях модернизации образования                                    | 18.1       | Защита реферата<br>Сдача контр.<br>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<br>по-<br>падания | 5/5 | 5/4 | 5/3 | 5/2 | 5/1 |
| оценка                   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |

К-7. Дальние броски в корзину.

|                          |     |     |     |     |     |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| броски<br>по-<br>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<br>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<br>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 в соответствии с учебным планом | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Фактический адрес учебных кабинетов и объектов |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|-------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|



|                      |                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Б1.В.ДВ.07.02</b> | 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.<br>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.<br>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.<br>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)

| №<br>неде-<br>ли | Номер темы, учебных занятий |                               |                               |                                 | Используемые учебно-методические материалы (учебники, метод, пособия и т.д.) | Самостоятельная работа студентов |         |                         | Формы контроля |
|------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|-------------------------|----------------|
|                  | Лекцион<br>ные<br>занятия   | Практические<br>занятия<br>ПЗ | Лабораторные<br>занятия<br>ЛБ | Индивидуальные<br>занятия<br>ИЗ |                                                                              | Самос-<br>тоят.<br>Изучение      | Задания | Про-<br>екты,<br>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 29.03.05 «Конструирование 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 |
|-------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                        | 4                      | 5                                                    |
|       |                                                                   | <b>Основная литература</b>                                                                                                                                                                                               |                        |                                                      |
|       | <b>Б1.В.ДВ.07.02</b><br>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



**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: 29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности направленность/профиль «Креативное проектирование одежды и аксессуаров», «Креативное проектирование обуви и аксессуаров»**

| 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: \_\_\_\_\_



Никulin Ю.И.



