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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора
по учебно-методической работе
_____ Печурина Г.Г.
«____» _____ 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 54.03.01 «Дизайн»
Профиль подготовки: «Дизайн костюма», «Промышленный дизайн»

Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: Очная
Факультет: Технологии и дизайна
Кафедра: Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания

Очная форма обучения

Лекции	32 час. (0,9 ЗЕ)	зачет	1,2,3,4 семестр
Самостоятельная работа	40 час. (1,1 ЗЕ)		
Всего	72 час. (2 ЗЕ)		

*В т.ч. в интерактивной форме 14 час

Новосибирск – 2024г

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1.Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки: 54.03.01 «Дизайн» (квалификация «бакалавр»), реализуемой в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерство науки и высшего образования РФ от 13.08.2020 № 1015.
2. Базового учебного плана. Направление: 54.03.01 «Дизайн».
3. Образовательной программы. Направление: 54.03.01 «Дизайн».
4.Рабочего учебного плана. Направление: 54.03.01 «Дизайн» (квалификация «бакалавр»). Профиль подготовки «Дизайн костюма». Набор 2025. – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина» (Технологии. Дизайн. Искусство).
Утвержден Ученым советом НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство).
5. Рабочего учебного плана. Направление: 54.03.01 «Дизайн» (квалификация «бакалавр»). Профиль подготовки «Промышленный дизайн». Набор 2025. – Новосибирск: Новосибирский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВО «Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина» (Технологии. Дизайн. Искусство).

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

Разработчик:

Ст. преподаватель _____ Никулин Ю.И.

Ст. преподаватель _____ Кондрашова О.В.

Рецензент:

Зав. каф., доц., канд. техн. наук _____ Тихонова О.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Безопасности жизнедеятельности и физвоспитания (протокол №1 от 29.08.2024г)

Зав. кафедрой, доц., канд. техн. наук _____ Тихонова О.В.

Декан ФТиД _____ Бунькова Т.О.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
основной профессиональной образовательной программы
НТИ (филиала) РГУ им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)
по направлению 54.03.01 «Дизайн»
направленность/профиль: «Дизайн костюма»,
«Промышленный дизайн»

В соответствии с ФГОС ВО по направлению 54.03.01 «Дизайн».
Профиль подготовки: «Дизайн костюма», «Промышленный дизайн», дисциплина «*Физическая культура и спорт»* изучается в рамках блока 1, базовая часть.

Разработчиком рабочей программы дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» является ст. преподаватель кафедры БЖиФВ НТИ (филиала) РГУ им. А.Н.Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство) Никулин Ю.И.

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

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

РПД **«Физическая культура и спорт»** может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы НТИ (филиала) РГУ им.А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство) по направлению 54.03.01 «Дизайн». Профиль подготовки: «Дизайн костюма», «Промышленный дизайн», **в представленном виде;**

Рецензент:

Зав. каф., доц., канд. техн. наук _______ Тихонова О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)…….	6
2	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО…….	7
3	КОМПЕТЕНТНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	10
4	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ)…….	10
5	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……	11
6	ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ……	17
7	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ…….	19
8	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ……...	20
9	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ …….	21
10	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ…….	23
11	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ…….	23
12	ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ ……..	27
13	ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ…….	27
14	ПРИЛОЖЕНИЕ А БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА……	28

1 ПАСПОРТ ПРОЦЕССА

Обозначение документа	Пункт ГОСТ Р ИСО 9001-2001	Наименование процесса
Шифр дисциплины Б1. О.12	**7.3 и 7.5**	**«Физическая культура и спорт»**

Определение процесса: Процесс преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов Очной формы обучения направления подготовки 54.03.01 «Дизайн». Профиль подготовки: «Дизайн костюма», «Промышленный дизайн», ориентированный на выполнение ФГОС ВО.	**Цель процесса:** Выполнение требований ФГОС ВО. Целью системы физического воспитания – воспитание физически совершенных и гармонически развитых студентов всесторонне подготовленных к творческому труду и высокой жизненной позиции.
Владелец процесса: Кафедра безопасность и жизнедеятельности и физвоспитание.	**Ответственный руководитель процесса:** Ст. преподаватель Никулин Ю.И.
Входы процесса: Студенты и знания, полученные студентами при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» на предыдущей ступени образования (средняя школа, учебные заведения начального и среднего образования). ФГОС ВО	**Выходы процесса:** В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен: **знать:** особенности использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общефизическую и специальную подготовку в системе ФК. Научно-практические основы ФК; ЗОЖ. **уметь:** применять специальные знания навыки и умения, необходимые для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных, прикладных и спортивных умений. **владеть:** способность владеть системой знаний: для сохранения укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, необходимых для широкого использования; способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья и самоопределения ФК. ФГОС ВО

Требования к входам процесса: Соответствие требования ФГОС ВО, перечень 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.	Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции: -УК-7 – Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Поставщики процесса: 1. Школа. 2. Лицей. 3. Колледж.	**Потребители процесса:** Студенты 1-2 курса Очной формы обучения и будущие работодатели.
Управляющие воздействия: ФГОС ВО, рабочий учебный план, рабочая программа по дисциплине, порядок проведения итоговой аттестации по дисциплине (зачет).	**Основные ресурсы:** Зачетные единицы (2); (72часа); Лекции- 32, СРС-40; *В т.ч. в интерактивной форме 14 час
Контролируемые параметры процесса: - зачет 1- 2- 3 – 4 семестр; - выполнение теоретического раздела учебной программы; - реферативные работы; - тестирование.	**Методы измерения параметров процесса:** Критерии оценок, рейтинговая шкала 100 баллов, зачет или не зачет
Показатели результативности: Выполнение запланированных мероприятий в срок; рейтинг, обеспечивающий контрольные баллы, а также получение зачета.	**Периодичность оценки:** Непрерывно, согласно графику проведения занятий и по завершению изучения дисциплины.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП БАКАЛАВРА

Дисциплина Б1.О.12. «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1, базовая часть

Таблица 2.1 - Принципы построения дисциплины

Принцип (особенность)	**Содержание**
Ядро дисциплины	**Базовая часть дисциплины:** **1 Модуль** Легкая атлетика **2 Модуль** Плавание **3 Модуль** Волейбол **4 Модуль** Баскетбол **5 Модуль** Лыжные гонки **6 Модуль** Профессионально-прикладная физическая подготовка
Основные понятия дисциплины	- Физическая культура и спорт; Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система; Критерии эффективности здорового образа жизни; Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда; Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств; Массовый спорт и спорт высших достижений их цели и задачи; Производственная физическая культура.
Обеспечение последующих дисциплин образовательной программы (связи с последующими дисциплинами)	**Перечень дисциплин, изучение которых опирается на данную:** «История», «Философия», «Экономика», «Социология»
Практическая направленность (практическая часть дисциплины**)**	Практическая часть дисциплины содержит: - классификация физических упражнений; - понятие о технике физических упражнений; - характеристика и правила выполнения физических упражнений; - ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - воспитание физических качеств (двигательная активность) гибкость, быстрота, выносливость, сила с учетом состояния здоровья
Учет индивидуальных особенностей обучающихся, реализация права выбора способа учения	**Возможность работать в своем темпе; подбор индивидуальных заданий разного уровня сложности**
Дисциплина и современные информационные технологии	В подготовке студентов практикуется использование онлайновых интерактивных тренингов. Программа WorId wide wed (www)

3 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» представлены в таблице 3.1.

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

После изучения дисциплины обучающийся будет:				
Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	*Коды компетенции*	Результаты освоения ОПОП *Содержание компетенций*	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Формы и методы контроля и оценки результатов
1	2	3	4	5
Универсальные (УК)	УК-7	– Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Знать:** - особенности использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общефизическую и специальную подготовку в системе ФК. Научно-практические основы ФК; ЗОЖ. **Уметь:** применять специальные знания навыки и умения, необходимые для широкого использования средств ФК в процессе деятельности и повседневной жизни, а также жизненно важных, прикладных и спортивных умений. **Владеть:** способность владеть системой знаний: для сохранения укрепления здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, необходимых для широкого использования; способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения сохранения и укрепления здоровья и самоопределения ФК. ФГОС ВО	Посещение лекций, защита рефератов

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**	
	С преподавателем					**1 сем.**	**2 сем.**	**3 сем.**	**4 сем.**
Зач.	**Аудиторные занятия**	**Контактная работа**	**СРС**	**Всего**					
	ЛК								
1,2,3,4	32	32	40	72	**ЛК**	8	8	8	8

4.2 Разделы дисциплины (табл.4.2)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ***зачетные единицы***, 72 ***часа.***

Таблица 4.2 – Разделы дисциплины

№ п/п	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Неделя семестра**	**Вид учебной работы, включая самостоятельную работу студентов**				**Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежутОчной аттестации(по семестрам)**
				Трудоемкость в часах				
				ЛК	**СР**	**В т.ч Конт. работа**	**В З.Е**	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	4	5	4		Посещение лекций
2.	Социально-биологические основы физической культуры	1	2	4	5	4		Посещение лекций
Итого по семестру				**8**	**10**	**8**	**0,5**	**Итоговый контроль – зачет**
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическ4ая культура в обеспечении здоровья	2	1	2	4	2		Посещение лекций

4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2	4	2		Посещение лекций
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	3	4	2	4		Посещение лекций
Итого по семестру				**8**	**10**	**8**	**0,5**	**Итоговый контроль - зачет**
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	1	4	3	4		Посещение лекций
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	3	2	2	3	2		Посещение лекций
8.	Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений.	3	3	2	4	2		Посещение лекций
Итого по семестру				**8**	**10**	**8**	**0,5**	**Итоговый контроль – зачет**
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	1	2	4	2		Посещение лекций
10.	Профессионально-прикладная физическая	4	2	2	4	2		Посещение лекций

	подготовка (ППФП) студентов							
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4	3	4	2	4		Посещение лекций
Итого по семестру				**8**	**10**	**8**	**0,5**	**Итоговый контроль – зачет**
Итого:				**32**	**40**	**32**	**2**	

4.3 Содержание разделов учебной дисциплины по видам занятий
4.3.1 Лекционные занятия

Таблица 4.3 – Характеристика лекционных учебных занятий и самостоятельной работы

№	Название раздела дисциплины	№ п/п темы	Содержание раздела	Объем час.	Ссылка на цели
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1.1.	**Физическая культура и спорт**, как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении.	4	**УК - 7**
2.	Социально-биологические основы физической культуры	2.1.	**Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система**. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	4	**УК - 7**
	Самостоятельное изучение	**СИ-1**	Социальные функции физической культуры и порта в системе общечеловеческих ценностей.	2	**УК - 7**
		СИ-2	Физическое развитие, физическая подготовленность студента в современной России	2	**УК - 7**
		СИ-3	Мотивационно - ценностное отношение студентов к занятиям по физической культуре и спорту	2	**УК - 7**
		СИ-4	Формирование мотивационно - ценностного отношения к ЗОЖ	2	**УК - 7**
		СИ-5	Значение физической культуры, совершенствование личных	2	**УК - 7**

			качеств, обеспечивающих формирование умений и навыков будущих специалистов		
	Итого по семестру			**18**	
Второй семестр					
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическ4ая культура в обеспечении здоровья	3.1.	Здоровье человека, как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуре человека и его образа жизни. **Критерии эффективности здорового образа жизни**.	2	**УК - 7**
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4.1.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. **Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда**.	4	**УК - 7**
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	5.1.	**Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств**	2	**УК - 7**
	Самостоятельное изучение	**СИ-6**	Формирование осознанных потребностей в самостоятельных занятиях физической культуры и спорта	2	**УК - 7**
		СИ-7	Повышение роли физической культуры и ЗОЖ в жизни современного студента	2	**УК - 7**
		СИ-8	Актуальные проблемы совершенствования новых технологий физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗе	2	**УК - 7**
		СИ-9	Современное виды оздоровительной гимнастики, как уникальное средство сохранения и укрепления здоровья.	4	**УК - 7**

	Итого по семестру			**18**	
Третий семестр					
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6.1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	3	**УК - 7**
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7.1.	**Массовый спорт и спорт высших достижений их цели и задачи.** Студенческий спорт современные популярные системы физических упражнений. Мотивации и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или система физических упражнений для регулярных занятий.	3	**УК - 7**
8.	Особенности занятий избранным видам спорта или системой физических упражнений.	8.1.	Краткая историческая справка. Определение целей и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях ВУЗа. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	4	**УК - 7**
	Самостоятельное изучение	**СИ-10**	Физическое воспитание как основа валеологического образования.	2	**УК - 7**
		СИ-11	Физическая культура как социально - педагогическая система обучения в ВУЗе	2	**УК - 7**
		СИ-12	Новые формы физической культуры и спорта	4	**УК - 7**
		СИ-13	Здоровье сберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов	2	**УК - 7**
	Итого по семестру			**18**	
Четвертый семестр					
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	9.1	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание.	2	**УК - 7**

			Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.		
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)студентов	10.1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Контроль за эффективностью профессионально- прикладной физической подготовленности студентов.	2	**УК - 7**
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	11.1.	**Производственная физическая культура**. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.	4	**УК - 7**
	Самостоятельное изучение	**СИ-14**	Двигательная активность как условие сохранения и укрепления здоровья	2	**УК - 7**
		СИ-15	Информационные технологии как новейшие методики комплексного подхода в обучении физической культуре, спорту и здоровому образу жизни	2	**УК - 7**
		СИ-16	Роль физической культуры и спорта в ориентации студентов ВУЗов на ЗОЖ	2	**УК - 7**
		СИ-17	Новейшие методики сохранения и укрепления здоровья	2	**УК - 7**
		СИ-18	Формирование физической культуры и культуры здоровья студента в условиях модернизации образования	2	**УК - 7**
	Итого по семестру			**18**	
	В т.ч.в интерактивной форме			**14**	

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**	
	ЛК	СРС
Дискуссия	х	
IT-методы		х
Командная работа	х	х
Опережающая СРС	х	х
Индивидуальное обучение		х
Проблемное обучение		х
Обучение на основе опыта	х	х

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

- теоретический материал дисциплины изучается на лекциях с использованием информационно-наглядного материала;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet – ресурсов, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;
- закрепление теоретического материала выполняется с использованием IT-технологий, выполнение проблемно-ориентированных, творческих заданий;

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

В соответствии с ФГОС ВО выпускник по направлению подготовки: 54.03.01 «Дизайн» квалификации «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 «Физическая культура и спорт»

Индекс*	**Наименование компетенции***	**Содержание компетенции***	Технологии формирования	**Форма оценочного средства ***
УК - 7	Универсальные	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекции. Самост. работа	Посещение лекций. Защита рефератов Сдача контр. нормативов Зачет

Таблица 6.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся.

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

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

6.1 Для проверки знаний обучающихся предусматриваются следующие формы контроля:

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятии, знаний теоретического раздела программы.

К -1 Овладение знаниями по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К- 2 Балльно-рейтинговая система – БРС

К -3 Зачет по дисциплине, включающий в себя лекционный курс.

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 ЛК: посещаемость ЛК 0 – 0,5 балла

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 7

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

Количество баллов, необходимых для допуска к зачету – 7

3. Баллы за выполнение контрольных норм по видам спорта на ЛК 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 Физическая культура и спорт»

6.2.1 **Вопросы к зачету**

1 Определение понятия «культура».

2 Понятие «культура физическая и ее связь с общей культурой».

3 Виды физической культуры.

4 Основные понятия теории и методики физической культуры.

5 Средства физической культуры.

6 Естественные силы природы и гигиенические факторы.

7 Влияние физических упражнений на организм человека.

8 Понятие о физических способностях.

9 Разновидности силовых способностей.

10 Понятие об утомлении разновидности выносливости.

11 Методы оценки коррекции телосложения.

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

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

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Таблица 7.1 Обеспечение образовательного процесса по образовательной программе 54.03.01 «Дизайн» учебной и учебно-методической литературой

№ п/п	Наименование дисциплины и ее шифр в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину
1	2	3	4	5
		Основная литература		
	Б1.О.12 Физическая культура и спорт	Б-1 Замогильнов, А. И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура»: учебное пособие / А.И. Замогильнов. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 119 с. - URL: https://znanium.com/read?id=344860	100%	
		Б-2 Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с. - URL: https://znanium.com/read?id=328578	100%	
		Б-3 Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — Москва: ИНФРА-М, 2018. — 336 с. — URL: https://znanium.com/read?id=320736	100%	
		Б-4 Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. – URL: https://znanium.com/read?id=339601	100%	
		Дополнительная литература		

		Б-5 Бузулькова, Н. А. Бег и спортивная ходьба в режиме труда и отдыха студентов: Методические указания / Н.А. Бузулькова, Г.М. Сухомлинова, В.Н. Новикова. - Москва :МГУДТ, 2016. - 26 с. – URL: https://znanium.com/read?id=260992	100%	
		Б-6 Зульфугарзаде, Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 140 с. — URL: https://znanium.com/read?id=361268	100%	
		Б-7 Садова, Е. И. Развитие быстроты у студентов основного отделения: методические указания / Е.И. Садова, Ж.Э. Лапынина, И.А. Шульц. - Москва: МГУДТ, 2015. - 27 с. – URL: https://znanium.com/read?id=136949	100%	
		Б-8 Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — URL: https://znanium.com/read?id=357459	100%	
		Б-10 Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреенко, Е. Г. Ткачева. - Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - URL: https://znanium.com/read?id=244751	100%	
		Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно справочные и поисковые системмы https://www.znanium.com/ http://sportfiction.ru/partners/bmsi/ https://www.rsl.ru/ http://elibrary.ru/		

Заведующая библиотекой _____ Русских Н. И. _____

личная подпись *дата*

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, для проведения практических занятий

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения лабораторных/практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Б1.О.12.	Физическая культура и спорт	Лекции – аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием: проектор, экран, ПК Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации - ауд.201. ауд.209. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации (аудиторная мебель – столы 12 шт., стулья 30 шт., стол преподавателя, доска аудиторная для писания мелом. Персональный компьютер с базовым лицензионным программным обеспечением и подключенным к сети Интернет. Комплект демонстрационного оборудования (экран и мультимедиа проектор). Кондиционер – 1 шт.)	Новосибирск, Красный проспект, 35 (НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина

9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(1 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятель-ная работа студентов		Форма Конт-роля
	Лекци-онные занятия ЛК	Практи-ческие занятия ПЗ	Лабора-торные занятия ЛБ		Самостоятельное изучение	Задания	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ЛК-1.1, 2.1			Б-1, Б-2, Б-7			
2.	ЛК-2.1, 1.1			Б-1, Б-2, Б-7			
3.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7	СИ-1		
4.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7			К-1
5.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4	СИ-2		
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4, М-3			К-1
7.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-3		
8.				Б-1, Б-2, Б-3,			К-1
9.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-4		
10.				Б-1, Б-2, Б-3,			К-1
11.				Б-1, Б-2			
12.				Б-1, Б-2, Б-3,			К-1
13.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
14.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			К-1,
15.				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
16.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-1
17.				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-2
18.							К-3

(2 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятель-ная работа студентов		Форма Конт-роля
	Лекци-онные занятия ЛК	Практи-ческие занятия ПЗ	Лабора-торные занятия ЛБ		Самостоятельное изучение	Задания	
1.	2	3	4	5	6	7	8
2.	ЛК-3.1, 4.1			Б-1, Б-2, Б-7			
3.	ЛК-5.1			Б-1, Б-2, Б-7			
4.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7	СИ-5		
5.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7			К-1
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4	СИ-6		
7.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4			К-1
8.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-7		К-2
9.				Б-1, Б-2, Б-3			К-1
10				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-8		
11				Б-1, Б-2, Б-3			К-1
12				Б-1, Б-2	СИ-9		
13				Б-1, Б-2, Б-3			К-1
14				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
15				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6, М-6			К-1
16				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
17				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-1
18				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-2
19							К-3

(3 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятель-ная работа студентов		Форма Конт-роля
	Лекци-онные занятия ЛК	Практи-ческие занятия ПЗ	Лабора-торные занятия ЛБ		Самостоятельное изучение	Задания	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ЛК-6.1, 7.1			Б-1, Б-2, Б-7			
2.	ЛК-8.1			Б-1, Б-2, Б-7, М-1			
3.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7	СИ-10		
4.				Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7, М-2			К-1
5.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4	СИ-11		
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4, М-3			К-1
7.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-12		К-2
8.				Б-1, Б-2, Б-3, М-4			К-1
9.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-13		
10				Б-1, Б-2, Б-3, М-4			К-1
11				Б-1, Б-2	СИ-14		
12				Б-1, Б-2, Б-3, М-5			К-1
13				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
14				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6, М-6			К-1
15				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
16				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-1
17				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6, М-7			К-2
18							К-3

(4 семестр)

№ неде ле	Номер темы учебных занятий			Используемые учебно-методические материалы (учебники, методические пособия и т.д.)	Самостоятель-ная работа студентов		Форма Конт-роля
	Лекци-онные занятия ЛК	Практи-ческие занятия ПЗ	Лабора-торные занятия ЛБ		Самостоятельное изучение	Задания	
1.	2	3	4	5	6	7	8
2.	ЛК-9.1			Б-1, Б-2, Б-7			
3.	ЛК-11.1		ЛБ-1	Б-1, Б-2, Б-7,			
4.	ЛК-10.1			Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7			
5.			ЛБ-2	Б-1, Б-2, Б-5, Б-6, Б-7, М-2	СИ-15		К-1
6.				Б-1, Б-2, Б-3 Б-4			
7.			ЛБ-3	Б-1, Б-2, Б-3 Б-4			К-1
8.				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-16		
9.			ЛБ-4	Б-1, Б-2, Б-3			К-1
10				Б-1, Б-2, Б-3	СИ-17		
11			ЛБ-4	Б-1, Б-2, Б-3			К-1
12				Б-1, Б-2	СИ-18		
13			ЛБ-5	Б-1, Б-2, Б-3, М-5			К-1
14				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
15			ЛБ-6	Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			К-1
16				Б-1, Б-2, Б-3, Б-5, Б-6			
17			ЛБ-7	Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-1
18				Б-1, Б-2, Б-3, Б -5, Б-6			К-2
19							К-3

10 ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Наименование дисциплины, изучение, которой опирается на данную	**Кафедра**	**Предложения об изменении в рабочей программе и подпись зав. кафедрой**	**Решение, принятое кафедрой, разрабатывающей программу и подпись зав. кафедрой**
1. Дисциплина РУП 54.03.01	Дизайн		

Декан факультета Т и Д _____ Бункова Т. О. _____
личная подпись *дата*

11 ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ НА 202_/202_ УЧ. ГОД.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры пр №_____

«_____»_____20___г.

Заведующий кафедрой_____
наименование кафедры *личная подпись* *расшифровка подписи*

дата

Заведующая библиотекой_____
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Примерный образец оценки знаний студентов по балльно-рейтинговой системе по дисциплине «Физическая культура и спорт» ФГОС ВО направления: 54.03.01 «Дизайн» направленность/профиль «Дизайн костюма», «Промышленный дизайн»

Вид контроля	Оце-ноч-ный 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 ЛК	0,5	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	9
Выполнение контрольных нормативов по видам спорта	0-5				*	*							*				*			20
Участие в соревнованиях по видам спорта	0-6														*	*	*			18
Участие в судействе соревнований	0-2														*	*	*	*		8
Творческая работа (выступление на конференции)	0-10																		*	10
Другие виды работ	0-2																*	*	*	6
Рейтинг по дисциплине (промежуточный)																				80
Зачет	20																			20
Рейтинг по дисциплине (итоговый)																				100

Ст. Преподаватель: _____Никулин Ю.И.