


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 09.07.2024 17:13:17  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН  
  
А.Г. Мозырев  
« 30 » 08 2021 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения  
направление подготовки: 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в  
химической технологии, нефтехимии и биотехнологии  
направленность (профиль): Машины и аппараты химических производств  
форма обучения: очная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии, профиль Машины и аппараты химических производств к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ \_\_\_\_\_  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  А.Г. Мозырев  
«30» 08 2021 г.

Рабочую программу разработали:

О.А. Драгич, профессор, д.биол.н., доцент

С.А. Тяглова, ст. преподаватель

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения» является формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций в области здоровьесберегающих технологий.

**Задачи** дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- обеспечение понимания у обучающихся научных представлений об оздоровительных системах физического воспитания;
- выработка умений планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- формирование у обучающихся знаний о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к элективным дисциплинам обязательной части учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**Знать:**

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.

**Уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

**Владеть:**

- средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Содержание дисциплины служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Эффективно управляет собственным временем.	Знать: 31 средства и методы эффективного управления собственным временем
		Уметь: У1 применять средства и методы эффективного управления собственным временем
		Владеть: В1 средствами и методами эффективного управления собственным временем
	УК-6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать: 32 средства и методы планирования траектории своего профессионального развития
		Уметь: У2 применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по её реализации
		Владеть: В2 средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по её реализации

	УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать: 33 способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков Уметь: У3 применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков Владеть: В3 способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Знать: 34 роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
		Уметь: У4 объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
		Владеть: В4 способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать: 35 разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Уметь: У5 применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть: В5 разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знать: 36 средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: У6 применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: В6 средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	18	34	-	56	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Валеологические основы.	4	6	-	16	26	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Тестирование
2	2	Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.	6	8	-	12	26		
3	3	Психологические аспекты здоровья.	4	8	-	12	24		
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	4	12	-	16	32		
5	Зачет		-	-	-	-	-		
Итого:			18	34	-	56	108		

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

Не реализуется.

**- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)**

Не реализуется.

5.2 Содержание дисциплины

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

**Раздел 1. «Валеологические основы».**

Тема 1. «Вредные привычки, их причины и последствия».

Тема 2. «Рациональное питание».

Тема 3. «Режим дня, тайм-менеджмент».

Тема 4. «Закаливание и здоровье».

**Раздел 2. «Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма».**

Тема 1. «Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту».

Тема 2. «Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции».

Тема 3. «Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций».

**Раздел 3. «Психологические аспекты здоровья».**

Тема 1. «Приемы релаксации».

Тема 2. «Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата».

Тема 3. «Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства».

Тема 4. «Эмоции, стресс, чувства, поступки человека».

**Раздел 4. «Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека».**

Тема 1. «Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы».

Тема 2. «Диагностика функционального и физического состояния организма человека».

## 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

### Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	№ раздела	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	1	-	-	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		1	-	-	Рациональное питание.
3		1	-	-	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	-	-	Закаливание и здоровье.
5	2	2	-	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
6		2	-	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
7		2	-	-	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
8	3	1	-	-	Приемы релаксации.
9		1	-	-	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
10		1	-	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
11		1	-	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
12	4	2	-	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
13		2	-	-	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
Итого:		18	-	-	

### Практические занятия

Таблица 5.2.2.

№ п/п	№ раздела	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	-	-	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		2	-	-	Рациональное питание.
3		2	-	-	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	-	-	Закаливание и здоровье.
5		1	-	-	Тестирование по разделу 1.
6	2	2	-	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
7		1	-	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
8		2	-	-	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
9		1	-	-	Тестирование по разделу 2.
10	3	2	-	-	Приемы релаксации.
11		2	-	-	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
12		1	-	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
13		2	-	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
14		1	-	-	Тестирование по разделу 3.
15	4	6	-	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
16		5	-	-	Диагностика функционального и физического состояния

					организма человека.
17		1	-	-	Тестирование по разделу 4.
Итого:		34	-	-	

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема з	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
<b>Валеологические основы.</b>						
1	1	2	-	-	Принцип здорового сна и здорового бодрствования и личная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	-	-	Безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, а также знания влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека.	
3		4	-	-	Тренировка иммунитета.	
4		4	-	-	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
5		2	-	-	Психосексуальная жизнь.	
<b>Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.</b>						
1	2	4	-	-	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		6	-	-	Средства и системы оздоровления.	
3		2	-	-	Методика организации групп здоровья.	
<b>Психологические аспекты здоровья.</b>						
1	3	4	-	-	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	-	-	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
3		2	-	-	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
4		2	-	-	Современные гаджеты – за и против.	
<b>Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.</b>						
1	4	4	-	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	-	-	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
3		2	-	-	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4		2	-	-	Биохимические основы жизнедеятельности.	
5		4	-	-	Проблемы здоровья и экологии.	
Итого:		56	-	-		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная

- практические занятия (работа в малых группах)

## 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

## 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в (Приложении 1)

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1.

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Тестирование	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Тестирование	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронный ресурс:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Электронно-библиотечная система «BOOK».ru <https://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- Электронная библиотека ЮРАЙТ [urait.ru](http://urait.ru)
- Национальная электронная библиотека

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Office Professional Plus; Microsoft Windows, Zoom

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.



Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	-	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации: Моноблок (или компьютер в комплекте); проектор; акустическая система (колонки) (при наличии); интерактивная доска (или мультимедийная доска)
2	-	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации: Моноблок (или компьютер в комплекте); проектор; акустическая система (колонки) (при наличии); интерактивная доска (или мультимедийная доска)
3	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Учебная мебель: Учебные столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт.
4	-	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Столы, стулья, шкафы, стеллаж

## 11. Методические указания по организации СРС

### 11.1 Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают валеологические основы, основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения различных методик оздоровления, приобретают знания в области методики физического воспитания и психоэмоциональной гигиене, получают практические навыки по формированию физических качеств. Практико-состязательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных практических заданий по разделам программы, представлены в учебниках, учебных пособиях и методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: электронный учебник для студентов инженерно-технического ВУЗа / А.Г. Наймушина, О.А. Драгич, Ю.А. Петрова. – Тюмень: ТИУ, 2019.

2. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека: учебное пособие / А.Г. Наймушина. – Тюмень: ТИУ, 2020.

3. Гигиенические основы питания: учебное пособие / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, С. В. Козлова [и др.]. – Тюмень: ГАУСЗ, 2018. – 172 с.

4. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич, Е. А. Ключникова, В. Я. Субботин [и др.]. – Тюмень: ТИУ. - 2018. – 182 с.

- в учебно-методических пособиях:

5. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О.А. Драгич, Н.Н. Рябова, Е.А. Берсенева Е.А., Р.Р. Тимканов. – Тюмень: ТИУ, 2020.

- в методических указаниях:

6. Физическая культура и спорт: методические указания по организации самостоятельной работы и изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. Ю.А. Петрова, О.А. Драгич, Е.А. Берсенева, Р.Р. Тимканов; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 21 с.

7. Прикладная физическая культура: методические указания по организации самостоятельной работы и изучению дисциплины «Прикладная физическая культура» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. О.А. Драгич, А.В. Захарова, Т.Н. Алексеева, Е.А. Берсенева; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 20 с.

#### 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке по темам предусмотренных разделами программы. К изучению предлагаются: принципы здорового сна и здорового бодрствования, влияние факторов внешней среды на организм человека, тренировка иммунитета, психосексуальная жизнь, средства и системы оздоровления. диагностика и коррекция психологического здоровья, выбор вида двигательной активности, влияние экологии на здоровье человека и др.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

Код, направление подготовки: 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Направленность (профиль): Машины и аппараты химических производств

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				
			1-2	3	4	5	
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Эффективно управляет собственным временем.	Знать: 31 средства и методы эффективного управления собственным временем	Не знает средства и методы эффективного управления собственным временем.	Знает средства и методы эффективного управления собственным временем, но не в полном объеме.	Знает средства и методы эффективного управления собственным временем.	В совершенстве знает средства и методы эффективного управления собственным временем и мотивирован к применению их на практике.	
		Уметь: У1 применять средства и методы эффективного управления собственным временем	Не умеет применять средства и методы эффективного управления собственным временем.	Умеет применять средства и методы эффективного управления собственным временем, но не в полном объеме.	Умеет применять средства и методы эффективного управления собственным временем.	В совершенстве умеет применять средства и методы эффективного управления собственным временем и мотивирован к применению их на практике.	
	УК-6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать: 32 средства и методы планирования траектории своего профессионального развития	Не знает средства и методы планирования траектории своего профессионального развития.	Знает средства и методы планирования траектории своего профессионального развития, но не в полном объеме.	Знает средства и методы планирования траектории своего профессионального развития.	В совершенстве владеет средствами и методами эффективного управления собственным временем и мотивирован к применению их на практике.	
		Уметь: У2 применять средства и методы планирования	Не умеет применять средства и методы планирования	Умеет применять средства и методы планирования траектории своего	Умеет применять средства и методы планирования	В совершенстве умеет применять средства и методы планирования траектории	

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по ее реализации	траектории своего профессионального развития.	профессионального развития, но не в полном объеме.	траектории своего профессионального развития.	своего профессионального развития и мотивирован предпринимать шаги по ее реализации.
		Владеть: В2 средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по ее реализации	Не владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития.	Владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития, но не в полном объеме.	Владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития.	В совершенстве владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован предпринимать шаги по ее реализации.
		Знать: З3 способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Не знает способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	Знает способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	Знает способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	В совершенстве знает средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован к применению их на практике.
	УК-6.3 Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Уметь: У3 применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Не умеет применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	Умеет применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	Умеет применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	В совершенстве владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован к применению их на практике.
		Владеть: В3 способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков	Не владеет способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	Владеет способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	Владеет способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	В совершенстве владеет средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован к применению их на практике.
УК-7. Способность	УК-7.1 Понимает роль и значение	Знать: З4 роль и значение физической	Не знает роль и значение физической	Знает роль и значение физической культуры в	Знает роль и значение физической культуры	В совершенстве знает роль и значение физической

Критерии оценивания результатов обучения					
Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения		
			1-2	3	4
поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Культуры в жизни человека и общества.	культуры в жизни человека и общества.	жизни человека и общества, но не в полном объеме.	в жизни человека и общества.	культуры в жизни человека и общества и мотивирован к применению их на практике.
		Уметь: У4 объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, но не в полном объеме.	Умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	В совершенстве умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества и мотивирован к применению их на практике.
УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать: 35 разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Владеть: В4 способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни	Владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни, но не в полном объеме.	Владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни.	В совершенстве владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни и мотивирован к применению их на практике.
		Уметь: У5 применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знает разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, но не в полном объеме.	Знает разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
	Уметь: У5 применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, но не в полном объеме.	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	В совершенстве умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, мотивирован к применению их на практике.

Критерии оценивания результатов обучения						
Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Владеть: В5 разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	В совершенстве владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, мотивирован к применению их на практике.	
			Знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	Знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В совершенстве знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	Умеет применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В совершенстве умеет применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

		Критерии оценивания результатов обучения				
Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	1-2	3	4	5
		Владеть: В6 средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В совершенстве владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, мотивирован к соблюдению здорового образа жизни и совершенствованию профессиональных навыков.

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

Код, направление подготовки: 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Направленность (профиль): Машины и аппараты химических производств


№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	ЭР*	30	100	+
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитягин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина ; Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. - Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. - 372 с. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/98630.html">http://www.iprbookshop.ru/98630.html</a> .	ЭР*	30	100	+
3	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьяненко ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 100 с. : рис., табл. - Электронная библиотека ТИУ	ЭР*	30	100	+
4	Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	ЭР*	30	100	+
5	Наймушина, Алла	ЭР*	30	100	+



	Геннадьевна. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. : ил., табл. - Электронная библиотека ТИУ				
6	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О.А. Драгич, Н.Н. Рябова, Е.А. Берсенева Е.А., Р.Р. Тимканов. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР*	30	100	+
7	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнавский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a> .	ЭР*	30	100	+
8	Волейбол : электронное учебное пособие / И.А. Смирнова, А.В. Захарова, М.В. Ожиганова. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР*	30	100	+
9	Эммерт, Мария Сергеевна. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/457039">https://urait.ru/bcode/457039</a>	ЭР*	30	100	+
10	Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 75 с. : табл., рис. - Электронная библиотека ТИУ..	20+ЭР*	30	100	+
11	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека	12+ЭР*	30	100	+


	ТИУ				
12	Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 154 с. <a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.html">http://www.iprbookshop.ru/79436.html</a>	ЭР*	30	100	+
13	Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/454085">https://www.biblio-online.ru/bcode/454085</a>	ЭР*	30	100	+
14	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / Евсеева О. Э. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55569.html">http://www.iprbookshop.ru/55569.html</a> .	ЭР*	30	100	+
15	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / Евсеев С. П. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 616 с. - URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55593.html">http://www.iprbookshop.ru/55593.html</a> .	ЭР*	30	100	+

ЭР\* – электронный ресурс для автор. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой физического воспитания \_\_\_\_\_  В.Я. Субботин

« 30 » \_\_\_\_\_  2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_  Д.Х. Каюкова

« 30 » \_\_\_\_\_  2021 г.  
М.П.

