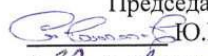


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 24.07.2021  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d740081

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»


**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель КСН  
  
Ю.В. Сивков  
« 30 » августа 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения  
Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность  
Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств  
Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 20.03.01. Техносферная безопасность, направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения»

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  В.Я. Субботин


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой  Ю.В. Сивков

«30» августа 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** изучения дисциплины 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:

*Знание:* роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.

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

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

Содержание дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения» 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 (З1) 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 (З2) 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 (З3) 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 (З4) 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 (З5) 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 (З6) 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
заочная	2/4	6	10	-	92	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1 Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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.	Тест, вопросы для зачета
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		
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>108</b>		

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Валеологические основы.	2	2	-	28	32	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тест
2	2	Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.	1	2	-	18	21		
3	3	Психологические аспекты здоровья.	1	2	-	18	21		
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	2	4	-	24	34		
5	Зачет		-	-	-	4	4		Вопросы для зачета
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>92</b>	<b>108</b>		

**- 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	0,5	-	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		1	0,5	-	Рациональное питание.
3		1	0,5	-	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	0,5	-	Закаливание и здоровье.
5	2	2	0,5	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
6		2	0,25	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
7		2	0,25	-	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
8	3	1	0,5	-	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	0,5	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
12	4	2	1	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
13		2	1	-	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	

**Практические занятия**

Таблица 5.2.2.

№ п/п	№ раздела	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	0,5	-	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		2	0,5	-	Рациональное питание.
3		2	0,25	-	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	0,25	-	Закаливание и здоровье.
5		1	0,5	-	Тестирование по разделу 1.
6	2	2	0,5	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
7		1	0,5	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
8		2	0,5	-	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
9		1	0,5	-	Тестирование по разделу 2.
10	3	2	0,5	-	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	1	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
14		1	0,5	-	Тестирование по разделу 3.
15	4	6	0,5	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
16		5	1	-	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
17		1	0,5	-	Тестирование по разделу 4.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	

## Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

## Самостоятельная работа студент

Таблица 5.2.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема з	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
Валеологические основы.						
1	1	2	4	-	Принцип здорового сна и здорового бодрствования и личная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	6	-	Безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, а также знания влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека.	
3		4	8	-	Тренировка иммунитета.	
4		4	6	-	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
5		2	4	-	Психосексуальная жизнь.	
	Итого:	16	28	-		
Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.						
6	2	4	6	-	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
7		6	8	-	Средства и системы оздоровления.	
8		2	4	-	Методика организации групп здоровья.	
	Итого:	12	18	-		
Психологические аспекты здоровья.						
9	3	4	6	-	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
10		4	6	-	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
11		2	4	-	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
12		2	2	-	Современные гаджеты – за и против.	
	Итого:	12	18	-		
Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.						
13	4	4	8	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
14		4	6	-	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
15		2	4	-	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
16		2	2	-	Биохимические основы жизнедеятельности.	
17		4	4	-	Проблемы здоровья и экологии.	
18	1-4	-	4	-		Подготовка к зачету
	Итого:	16	28	-		

**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, очно-заочной и заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.1.

Таблица 8.2.1.

№ 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
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

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

Таблица 8.2.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических занятиях (устный опрос)	0-25
2	Коллоквиум	0-25
3	Тестирование	0-50
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0-100</b>

## 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1. 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:



- Электронная библиотека Тюменского индустриального университета <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ООО «Политехресурс») <http://www.studentlibrary.ru>
- ЭБС IPRbooks (ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа») <http://www.iprbookshop.ru/>
- ЭБС Лань (ООО «Издательство ЛАНЬ») <http://e.lanbook.com>
- ЭБС BOOK.ru (ООО «КноРус медиа») <https://www.book.ru>
- ЭБС ЮРАЙТ (ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ») [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru), [www.urait.ru](http://www.urait.ru)

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows.
3. Zoom (бесплатная версия).

## **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

Таблица 10.1

Перечень оборудования, необходимого для успешного освоения образовательной программы		
Наименование	Кол-во	Значение
Мультимедийное оборудование для презентаций (компьютер в комплекте, проектор, экран и т.д.)	1	Наглядность при изучении соответствующего материала
Microsoft Windows (актуальная версия)	1	Система для реализации работы мультимедийного оборудования
Комплект учебно-наглядных пособий	1	Наглядность при изучении соответствующего материала
Комплект учебной мебели	1	Для ведения занятий

## **10 Методические указания по организации СРС**

### **10.1 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-соревновательный 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. Алексева, 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: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
<b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1.</b> Эффективно управляет собственным временем.	Знать (З1) 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.
		Владеть (В1) средствами и методами эффективного управления собственным временем	Не владеет средствами и методами эффективного управления собственным временем.	Владеет средствами и методами эффективного управления собственным временем, но не в полном объеме.	Владеет средствами и методами эффективного управления собственным временем.	В совершенстве владеет средствами и методами эффективного управления собственным временем и мотивирован к применению их на практике.
	<b>УК-6.2.</b> Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать (З2) 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 знает средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован предпринимать шаги по её реализации.
		Уметь (У2)	Не умеет применять	Умеет применять	Умеет применять	В совершенстве умеет

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по ее реализации	средства и методы планирования траектории своего профессионального развития.	средства и методы планирования траектории своего профессионального развития, но не в полном объеме.	средства и методы планирования траектории своего профессионального развития.	применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован предпринимать шаги по ее реализации.
		Владеть (B2) 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.
	<b>УК-6.3.</b> 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 (B3) способами использования	Не владеет способами использования	Владеет способами использования предоставляемых	Владеет способами использования предоставляемых	В совершенстве владеет средствами и методами 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
		предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков	предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	своего профессионального развития и мотивирован к применению их на практике.
<b>УК-7.</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Знать (34) роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	Не знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, но не в полном объеме.	Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	В совершенстве знает роль и значение физической 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	Не умеет 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.
		Владеть (В4) способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни	Не владеет 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.
	<b>УК-7.2.</b> 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	Не знает 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.	В совершенстве знает разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, мотивирован к применению их на практике.



Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	образа и стиля жизни.	образа и стиля жизни.
		Владеть (В6) средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В совершенстве владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, 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: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Кол-во экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	ЭР*	139	100	+
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [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. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR: [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a>	ЭР*	139	100	+
3	Злыгостев, О.В. Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьянаенко ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 100 с. : рис., табл. - Электронная библиотека ТИУ. — Текст : непосредственный.	5+ЭР*	139	100	+
4	Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a>	ЭР*	139	100	+
5	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : непосредственный.	12+ЭР*	139	100	+



6	Ковалева, М. В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей : учебное пособие / М. В. Ковалева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 197 с. — ISBN 978-5-361-00455-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/80409.html">https://www.iprbookshop.ru/80409.html</a>	ЭР*	139	100	+
8	Наймушина, А. Г. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека : учебное пособие для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 76 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : непосредственный.	ЭР*	139	100	+
9	Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/43905.html">https://www.iprbookshop.ru/43905.html</a>	ЭР*	139	100	+
10	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/457039">https://urait.ru/bcode/457039</a>	ЭР*	139	100	+
11	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : непосредственный.	12+ЭР*	139	100	+
12	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : непосредственный.	12+ЭР*	139	100	+

13	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. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/79436.html">https://www.iprbookshop.ru/79436.html</a>	ЭР*	139	100	+
14	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472970">https://urait.ru/bcode/472970</a>	ЭР*	139	100	+
15	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/55569.html">https://www.iprbookshop.ru/55569.html</a>	ЭР*	139	100	+
16	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/55593.html">https://www.iprbookshop.ru/55593.html</a>	ЭР*	139	100	+

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

Заведующий кафедрой ФКиС \_\_\_\_\_ С.И. Хромина

«30» 08 2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

«30» 08 2021 г.



Маслов А.И. Фасинберг