

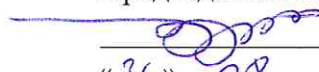
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 06.05.2024 14:20:00
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН



Н.С. Захаров

«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения

специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

специализация: Автомобильная техника в транспортных технологиях

форма обучения: очная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация Автомобильная техника в транспортных технологиях к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания.

Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

Заведующий кафедрой ФВ  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  Т.М. Мадьяров

«31» 08 2021 г.

Рабочую программу разработали:

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

Ст. преподаватель  С.А. Тяглова

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 «Модель личного здоровьесберегающего поведения» относится к элективным дисциплинам обязательной части блока 1 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 «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 определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и	УК-6.1. Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.	Знать: З1 правила планирования перспективных целей собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий
		Уметь: У1 планировать перспективные цели деятельности с учетом условий здоровьесбережения
		Владеть: В1 правилами и методами планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения.

образования в течение всей жизни	УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Знать: 32 правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий
		Уметь: У2 эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом.
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Владеть: В2 методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения
		Знать: 33 возможности для приобретения новых знаний и навыков
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Уметь: У3 применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий.
		Владеть: В3 предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий
		Знать: 34 принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2. Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уметь: У4 поддерживать должный уровень физической подготовленности при формировании здорового образа жизни
		Владеть: В4 методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Знать: 35 средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; методы физической культуры для профессионально-личностного развития на основе здоровьесберегающих технологий.
	Уметь: У5 формировать принципы здоровьесберегающих технологий использовать средства и методы физического воспитания для конкретной профессиональной деятельности	
	Владеть: В5 методами физического воспитания для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации	

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		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/2	18	34	0	56	зачёт

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Валеологические основы.	4	6	0	16	26	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование
2	2	Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.	6	8	0	12	26		
3	3	Психологические аспекты здоровья.	4	8	0	12	24		
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	4	12	0	16	32		
Итого:			18	34	0	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	44	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	44	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		
Валеологические основы.						
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	-	-	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
4		2	-	-	Психосексуальная жизнь.	
	Итого:	16	-	-		
Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.						
1	2	4	-	-	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		6	-	-	Средства и системы оздоровления.	
2		2	-	-	Методика организации групп здоровья.	
	Итого:	12	-	-		
Психологические аспекты здоровья.						
	3	4	-	-	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	-	-	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
		2	-	-	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
		2	-	-	Современные гаджеты – за и против.	
	Итого:	12	-	-		
Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.						
1	4	4	-	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	-	-	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
		2	-	-	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
		2	-	-	Биохимические основы жизнедеятельности.	
2		4	-	-	Проблемы здоровья и экологии.	
	Итого:	16	-	-		

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

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-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 8.2.1.

Таблица 8.2.1.

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

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

- Электронно-библиотечная система «BOOK».ru <https://www.book.ru>

- Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки

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

- Microsoft Office Professional Plus; Windows 8

10. 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

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 гигиены, получают практические навыки по формированию физических качеств. Практико-сопоставительный 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, специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация: Автомобильная техника в транспортных технологиях

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<i>Знать</i> правила планирования перспективных целей собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий (З1)	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.
		<i>Уметь</i> планировать перспективные цели деятельности с учетом условий здоровьесбережения (У1)	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.
		<i>Владеть</i> правилами и методами планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения (В1)	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.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	<i>Знать</i> правила и методы эффективного использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий (32)	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 ее реализации.
		<i>Уметь</i> эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом (У2)	Не умеет применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития.	Умеет применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития, но не в полном объеме.	Умеет применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития.	В совершенстве умеет применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и мотивирован предпринимать шаги по ее реализации.
		<i>Владеть</i> методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения (В2)	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.
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения	<i>Знать</i> возможности для приобретения новых знаний и навыков (33)	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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
	новых знаний и навыков					и мотивирован к применению их на практике.
		<i>Уметь</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (У3)	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.
		<i>Владеть</i> предоставляемым и возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (В3)	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. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<i>Знать</i> принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий (З4)	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.
		<i>Уметь</i> поддерживать должный уровень физической	Не умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни	Умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни	Умеет объяснить роль и значение физической	В совершенстве умеет объяснить роль и значение физической культуры в жизни

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
ной деятельности	деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	подготовленности при формировании здорового образа жизни (У4)	человека и общества.	человека и общества, но не в полном объеме.	культуры в жизни человека и общества.	человека и общества и мотивирован к применению их на практике.
		<i>Владеть</i> методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (В4)	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.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать</i> средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; методы физической культуры для профессионально-личностного развития на основе здоровьесберегающих технологий. (35)	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.
		<i>Уметь</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий использовать	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для	В совершенстве умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
		средства и методы физического воспитания для конкретной профессиональной деятельности (У5)	культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, но не в полном объеме.	сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	здоровья и психофизической подготовки, мотивирован к применению их на практике.
		<i>Владеть</i> методами физического воспитания для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации (В5)	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, но не в полном объеме.	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.

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

Код, специальность: 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация: Автомобильная техника в транспортных технологиях

№ 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, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973	ЭР*	30	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. - URL: http://www.iprbookshop.ru/98630.html .	ЭР*	30	100	+
3	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьяненко ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018	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, 2020. - 160 с.	ЭР*	30	100	+
5	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура и спорт : электронный учебник / А. Г. Наймушина, О. А. Драгич, Ю. А. Петрова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/10/08/Naimushina.rar	ЭР*	30	100	+
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. Близневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973 .	ЭР*	30	100	+

8	Наймушина, Алла Геннадьевна. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека : учебное пособие / А.Г. Наймушина. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР*	30	100	+
9	Волейбол : электронное учебное пособие / И.А. Смирнова, А.В. Захарова, М.В. Ожиганова. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР*	30	100	+
10	Эммерт, Мария Сергеевна. 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 : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/457039	ЭР*	30	100	+
11	Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019.	20+ЭР*	30	100	+
12	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с.	12+ЭР*	30	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. http://www.iprbookshop.ru/79436.html	ЭР*	30	100	+
14	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: https://www.biblio-online.ru/bcode/454085	ЭР*	30	100	+
15	Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / Евсеева О. Э. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - URL: http://www.iprbookshop.ru/55569.html .	ЭР*	30	100	+
16	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / Евсеев С. П. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 616 с. - URL: http://www.iprbookshop.ru/55593.html .	ЭР*	30	100	+

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

Руководитель образовательной программы

_____ Т.М. Мадьяров
« _____ » _____ 20__ г.

Директор БИК _____ Д.Х. Каюкова
« _____ » _____ 20__ г.
М.П.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины**

на 20_ - 20_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

Дополнения и изменения внес:

(должность, ученое звание, степень)

(И.О. Фамилия)

(подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры _____.

(наименование кафедры)

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____.

Заведующий кафедрой _____ И.О. Фамилия.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой/

Руководитель образовательной программы _____ И.О. Фамилия.

« ____ » _____ 20__ г.