

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 03.05.2024 15:04:15  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

 Захаров Н.С.

« 31 » 08 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

Направление: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов


Направленность: Автомобили и автомобильное хозяйство,  
Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и  
оборудования (нефтегазодобыча)

Форма обучения: заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30 августа 2021 г. и требованиями ОПОП ВО по специальности 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов. Специализации: Автомобили и автомобильное хозяйство, Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча) к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой ФКиС  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой САТМ  Н.С. Захаров

«31» 08 2021 г.

Рабочую программу разработал:

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

Ст. преподаватель  С.А. Тяглова

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель 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 обязательной части Блока 1 учебного плана по тематике «Поведение человека» по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов. Специализации: Автомобили и автомобильное хозяйство, Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча).

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/модулю

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
<b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе	<b>УК-6.1.</b> Эффективно управляет собственным временем.	<b>Знать</b> средства и методы эффективного управления собственным временем (З1). <b>Уметь</b> применять средства и методы эффективного управления собственным временем (У1). <b>Владеть</b> средствами и методами эффективного управления собственным временем (В1).

принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.2.</b> Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	<b>Знать</b> средства и методы планирования траектории своего профессионального развития (З2). <b>Уметь</b> применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по её реализации (У2). <b>Владеть</b> средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по её реализации (В2).
	<b>УК-6.3.</b> Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	<b>Знать</b> способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков (З3). <b>Уметь</b> применять на практике способы использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков (У3). <b>Владеть</b> способами использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков (В3).
<b>УК-7.</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	<b>Знать</b> роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (З1). <b>Уметь</b> объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (У1). <b>Владеть</b> способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни (В1).
	<b>УК-7.2.</b> Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	<b>Знать</b> разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (З2). <b>Уметь</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (У2). <b>Владеть</b> разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (В2).
	<b>УК-7.3.</b> Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>Знать</b> средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (З3). <b>Уметь</b> применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (У3). <b>Владеть</b> средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (В3).

#### 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
Заочная	1/2	6	10	0	92	зачёт

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Структура дисциплины

#### заочная форма обучения (ЗФО)

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.	2	2	0	28	32	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.	1	2	0	18	21		
3	3	Психологические аспекты здоровья.	1	2	0	18	21		
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	2	4	0	28	34		
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</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	-	0,5	-	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		-	0,5	-	Рациональное питание.
3		-	0,5	-	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		-	0,5	-	Закаливание и здоровье.
5	2	-	0,5	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
6		-	0,25	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
7		-	0,25	-	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
8	3	-	0,5	-	Приемы релаксации.
9		-	-	-	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
10		-	-	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
11		-	0,5	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
12	4	-	1	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
13		-	1	-	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
<b>Итого:</b>		-	<b>6</b>	-	

#### Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	№ раздела	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	-	0,5	-	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		-	0,5	-	Рациональное питание.
3		-	0,25	-	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		-	0,25	-	Закаливание и здоровье.
5		-	0,5	-	Тестирование по разделу 1.
6	2	-	0,5	-	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
7		-	0,5	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
8		-	0,5	-	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
9		-	0,5	-	Тестирование по разделу 2.
10	3	-	0,5	-	Приемы релаксации.
11		-	-	-	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
12		-	-	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
13		-	1	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
14		-	0,5	-	Тестирование по разделу 3.
15	4	-	0,5	-	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.

16		-	1	-	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
17		-	0,5	-	Тестирование по разделу 4.
	<b>Итого:</b>	---	<b>10</b>	-	

**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	-	4	-	Принцип здорового сна и здорового бодрствования и личная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		-	6	-	Безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, а также знания влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека.	
3		-	8	-	Тренировка иммунитета.	
		-	6	-	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
4		-	4	-	Психосексуальная жизнь.	
	<b>Итого:</b>	-	<b>28</b>	-		
<b>Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.</b>						
1	2	-	6	-	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		-	8	-	Средства и системы оздоровления.	
2		-	4	-	Методика организации групп здоровья.	
	<b>Итого:</b>	-	<b>18</b>	-		
<b>Психологические аспекты здоровья.</b>						
	3	-	6	-	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		-	6	-	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
		-	4	-	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
		-	2	-	Современные гаджеты – за и против.	
	<b>Итого:</b>	-	<b>18</b>	-		
<b>Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.</b>						
1	4	-	8	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		-	6	-	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
		-	4	-	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
		-	4	-	Биохимические основы жизнедеятельности.	
2		-	6	-	Проблемы здоровья и экологии.	
	<b>Итого:</b>	-	<b>28</b>	-		

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/модуля

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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ 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>

## 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 «ВООК».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

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	Комплект учебно-наглядных пособий	Мультимедийное оборудование для презентаций (компьютер в комплекте, проектор, экран и т.д.)
2	Комплект учебной мебели	Microsoft Windows (актуальная версия)

## 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-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: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Специализация: Автомобили и автомобильное хозяйство, Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Код 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	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем.	Знать 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 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 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.
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать 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 ее реализации.
		Уметь применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать	Не умеет применять средства и методы планирования траектории своего	Умеет применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития,	Умеет применять средства и методы планирования траектории своего	В совершенстве умеет применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития

Код 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
		шаги по ее реализации.	профессионального развития.	но не в полном объеме.	профессионального развития.	и мотивирован предпринимать шаги по ее реализации.
		<b>Владеть</b> 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.
	<b>УК-6.3.</b> Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	<b>Знать</b> 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>Уметь</b> 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.
		<b>Владеть</b> 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.
<b>УК-7</b>	<b>УК-7.1.</b> Понимает роль и значение физической	<b>Знать</b> 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

Код 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
	культуры в жизни человека и общества.					практике.
		<b>Уметь</b> 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.
		<b>Владеть</b> 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.	<b>Знать</b> 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.
		<b>Уметь</b> 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.
		<b>Владеть</b> разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и	Не владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и	Владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической	Владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и	В совершенстве владеет разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки,



**КАРТА**

**обеспеченности дисциплины (модуля) учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина Модель личного здоровьесберегающего поведения

Код, направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Специализация: Автомобили и автомобильное хозяйство, Сервис транспортных и транспортно-технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

№ п/п	Название учебной и учебно-методической литературы, автор, издательство	Кол-во экземпляро в в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие эл. варианта в электронно-библиотечной системе
1	2	3	4	5	6
1	<b>Физическая культура</b> : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. - 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	<b>Физическая культура и спорт</b> : 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/98630.html">http://www.iprbookshop.ru/98630.html</a> .	ЭР*	30	100	+
3	<b>Злыгостев, Олег Васильевич.</b> Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьяненко ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018	ЭР*	30	100	+
4	<b>Стриханов, Михаил Николаевич.</b> 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	<b>Наймушина, Алла Геннадьевна.</b> 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: <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/10/08/Naimushina.rar">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/10/08/Naimushina.rar</a>	ЭР*	30	100	+
6	<b>Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу</b> : 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	<b>Физическая культура</b> : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. - 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	<b>Наймушина, Алла Геннадьевна.</b> Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека : учебное пособие / А.Г. Наймушина. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР*	30	100	+
9	<b>Волейбол</b> : электронное учебное пособие / И.А. Смирнова, А.В. Захарова, М.В. Ожиганова. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР*	30	100	+
10	<b>Эммерт, Мария Сергеевна.</b> Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадына, 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	+
11	<b>Физическая культура</b> : учебное пособие / А. Г. Наймушина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019.	20+ЭР*	30	100	+
12	<b>Физическая культура</b> : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с.	12+ЭР*	30	100	+
13	<b>Кузнецов, И. А.</b> 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	+
14	<b>Бегидова, Тамара Павловна.</b> 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	+
15	<b>Евсеева, О. Э.</b> 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	+
16	<b>Евсеев, С. П.</b> 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	+

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

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

М.П.



**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

---

на 20\_ - 20\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

Дополнения и изменения внес:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (И.О. Фамилия)

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

(наименование кафедры)

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_.

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой/  
Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ Н.С. Захаров

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.