

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об информации  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 03.05.2024 10:39:44  
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

**Направление подготовки:** 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

**Направленность (профиль):** Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров

**Форма обучения:** очная


Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы, профиль Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения».

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания.


Протокол № 1 от «31» 08 2021г.

Заведующий кафедрой ФВ  В.Я. Субботин

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы  В.А. Костырченко  
«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 обязательной части Блока 1 учебного плана по тематике «Поведение человека».

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 (модулю)
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и	УК-6.1. Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,	<i>Знать</i> правила планирования перспективных целей собственной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий (31)
		<i>Уметь</i> планировать перспективные цели деятельности с учетом условий здоровьесбережения (У1)

способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	<i>Владеть</i> правилами и методами планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий здоровьесбережения (B1)
	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)
		<i>Уметь</i> эффективно управлять собственным временем и другими ресурсами с учетом (У2)
		<i>Владеть</i> методами планирования для получения результата с учетом условий здоровьесбережения (B2)
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	<i>Знать</i> возможности для приобретения новых знаний и навыков (33)
		<i>Уметь</i> применять возможности для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (У3)
<i>Владеть</i> предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (B3)		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	<i>Знать</i> принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий (34)
		<i>Уметь</i> поддерживать должный уровень физической подготовленности при формировании здорового образа жизни (У4)
		<i>Владеть</i> методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (B4)
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<i>Знать</i> средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; методы физической культуры для профессионально-личностного развития на основе здоровьесберегающих технологий. (35)
		<i>Уметь</i> формировать принципы здоровьесберегающих технологий использовать средства и методы физического воспитания для конкретной профессиональной деятельности (У5)
		<i>Владеть</i> методами физического воспитания для для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации (B5)

#### 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		
<b>Итого:</b>			<b>18</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>108</b>		

- 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.
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

##### 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.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>-</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	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.	
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.</b>						
1	2	4	-	-	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		6	-	-	Средства и системы оздоровления.	
2		2	-	-	Методика организации групп здоровья.	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>Психологические аспекты здоровья.</b>						
	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.	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		
<b>Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.</b>						
1	4	4	-	-	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	-	-	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
		2	-	-	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
		2	-	-	Биохимические основы жизнедеятельности.	
2		4	-	-	Проблемы здоровья и экологии.	
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>		

**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 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>

## 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:



## 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-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. 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

**Направление подготовки:** 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

**Направленность (профиль):** Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров

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.
	УК-6.2. Критически оценивает	<i>Знать</i> правила и методы эффективного	Не знает средства и методы	Знает средства и методы планирования	Знает средства и методы	В совершенстве знает средства и методы

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
	эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	использования времени и других ресурсов здоровьесберегающих технологий (32)	планирования траектории своего профессионального развития.	траектории своего профессионального развития, но не в полном объеме.	планирования траектории своего профессионального развития.	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 новых знаний и навыков	<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 и мотивирован к применению их на практике.
		<i>Уметь</i> применять возможности для приобретения новых	Не умеет применять на практике способы	Умеет применять на практике способы использования	Умеет применять на практике способы использования	В совершенстве владеет средствами и методами планирования траектории

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
		знаний и навыков здоровьесберегающих технологий (У3)	использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков, но не в полном объеме.	предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков.	своего профессионального развития и мотивирован к применению их на практике.
		<i>Владеть</i> предоставляемыми 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 деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<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 подготовленности при формировании здорового образа жизни (У4)	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.
		<i>Владеть</i> методами здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и	Не владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию	Владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа	Владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию	В совершенстве владеет способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни и мотивирован к

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
		профессиональной деятельности (В4)	здорового образа жизни.	жизни, но не в полном объеме.	здорового образа жизни.	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 средства и методы физического воспитания для конкретной профессиональной деятельности (V5)	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.
		<i>Владеть</i> методами физического воспитания для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации (B5)	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

**Направление подготовки:** 23.03.02 - Наземные транспортно-технологические комплексы

**Направленность (профиль):** Машины и оборудование для ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, тушения пожаров

№ 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. Блиневский, С. К. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	ЭР*	30	100	+
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. 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	Злыгостев, Олег Васильевич. Физическая культура и спорт : учебное пособие / О. В. Злыгостев, С. А. Татьяненко ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018 Электронная библиотека ТИУ	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, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/473770">https://urait.ru/bcode/473770</a> . - Режим доступа: для автор. пользователей. - ЭБС "Юрайт".	ЭР*	30	100	+
5	<b>Наймушина, Алла Геннадьевна.</b> Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. : ил., табл. - Электронная библиотека ТИУ.	20+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. Богашенко, 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	Волейбол : электронное учебное пособие / И.А. Смирнова, А.В. Захарова, М.В. Ожиганова. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР*	30	100	+
9	Эммерт, Мария Сергеевна. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/457039">https://urait.ru/bcode/457039</a>	ЭР*	30	100	+
10	Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. Электронная библиотека ТИУ.	20+ЭР*	30	100	+
11	<b>Физическая культура</b> : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ.	12+ЭР*	30	100	+
12	Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 154 с. <a href="http://www.iprbookshop.ru/79436.html">http://www.iprbookshop.ru/79436.html</a>	ЭР*	30	100	+
13	Бегидова, Тамара Павловна. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 191 с. - (Высшее образование). - URL <a href="https://urait.ru/bcode/454085">https://urait.ru/bcode/454085</a>	ЭР*	30	100	+

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

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ В.А. Костырченко  
« 21 » \_\_\_\_\_ 20 21 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_ Д.Х. Каюкова  
« 31 » \_\_\_\_\_ г.  
М.П.



Проверила Ситницкая Л. И.