

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 27.04.2024 16:05:59  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

  
Ю.В. Ваганов  
« 30 » 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность: Бурение нефтяных и газовых скважин

Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов

Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов

Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ

Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность «Бурение нефтяных и газовых скважин, Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов, Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов, Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ, Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти, Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства», к результатам освоения дисциплины дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения»

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания  
Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

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

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_



А.Л. Пимнев

«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:

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
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем.	Знать средства и методы эффективного управления собственным временем (З1)
		Уметь применять средства и методы эффективного управления собственным временем (У1)
	УК-6.2. Планирует траекторию своего	Владеть средствами и методами эффективного управления собственным временем (В1)
		Знать средства и методы планирования траектории своего профессионального развития (З2)

образования в течение всей жизни	профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	<b>Уметь</b> применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по ее реализации (У2)
		<b>Владеть</b> средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по ее реализации (В2)
<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 (З4)
		<b>Уметь</b> объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (У4)
		<b>Владеть</b> способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни (В4)
	<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 (З5)
		<b>Уметь</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (У5)
		<b>Владеть</b> разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (В5)
	<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 (З6)
		<b>Уметь</b> применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (У6)
		<b>Владеть</b> средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (В6)

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	18	34	-	56	зачет
заочная	2/3	6	10	-	92	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### а. 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. УК-7.3.	Тестирова ние
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)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Валеологические основы.	2	2	0	28	32	УК-6.1. УК-6.2. УК-6.3. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирова ние
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>		

## б. 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 ОФО**

Таблица 5.2.1

№ п/п	№ раздела	Объем, час.		Тема лекции
		ОФО	ЗФО	
1	1	1	0,5	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		1	0,5	Рациональное питание.
3		1	0,5	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	0,5	Закаливание и здоровье.
5	2	2	0,5	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
6		2	0,25	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
7		2	0,25	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
8	3	1	0,5	Приемы релаксации.
9		1	-	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
10		1	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
11		1	0,5	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
12	4	2	1	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
13		2	1	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	

##### **Практические занятия ОФО**

Таблица 5.2.2.

№ п/п	№ раздела	Объем, час.		Тема лекции
		ОФО	ЗФО	
1	1	2	0,5	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		2	0,5	Рациональное питание.
3		2	0,25	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	0,25	Закаливание и здоровье.
5		1	0,5	Тестирование по разделу 1.
6	2	2	0,5	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
7		1	0,5	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
8		2	0,5	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
9		1	0,5	Тестирование по разделу 2.

10	3	2	0,5	Приемы релаксации.
11		2	-	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
12		1	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
13		2	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
14		1	0,5	Тестирование по разделу 3.
15	4	6	0,5	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
16		5	1	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
17		1	0,5	Тестирование по разделу 4.
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	

**Лабораторные работы** - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема з	Вид СРС
		ОФО	ЗФО		
<b>Валеологические основы.</b>					
1	1	2	4	Принцип здорового сна и здорового бодрствования и личная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	6	Безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, а также знания влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека.	
3		4	8	Тренировка иммунитета.	
		4	6	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
4		2	4	Психосексуальная жизнь.	
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>28</b>		
<b>Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.</b>					
1	2	4	6	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		6	8	Средства и системы оздоровления.	
2		2	4	Методика организации групп здоровья.	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
<b>Психологические аспекты здоровья.</b>					
	3	4	6	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	6	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
		2	4	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
		2	2	Современные гаджеты – за и против.	
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
<b>Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.</b>					
1	4	4	8	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	6	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
		2	4	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
		2	4	Биохимические основы жизнедеятельности.	
2		4	6	Проблемы здоровья и экологии.	
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>28</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 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
	<b>ИТОГО: за I текущую аттестацию</b>	<b>0...28</b>
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Тестирование	0...10
	<b>ИТОГО: за II текущую аттестацию</b>	<b>0...32</b>
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование	0...10
	<b>ИТОГО: за III текущую аттестацию</b>	<b>0...40</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

### 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

б. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://elib.tsogu.ru/>
- Электронно-библиотечная система IPR BOOKS <https://www.iprbookshop.ru>

- Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
- Электронно-библиотечная система «Book.ru» <https://www.book.ru>
- Электронная библиотека ЮРАЙТ <https://www.biblio-online.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru>
- Полнотекстовая база данных ТИУ
- Электронные ресурсы открытого доступа
- Университетская библиотека ONLINE <https://biblioclub.ru>
- Международные реферативные базы научных изданий

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**

### **а. 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

Код, направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность

Бурение нефтяных и газовых скважин; Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1		2	4	5	6	7
<b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>УК-6.1.</b> Эффективно управляет собственным временем.	<b>Знать</b> средства и методы эффективного управления собственным временем (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.
		<b>Уметь</b> применять средства и методы эффективного управления собственным временем (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.
		<b>Владеть</b> средствами и методами эффективного управления собственным временем (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 компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1		2	4	5	6	7
	<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 (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 её реализации.
		<b>Уметь</b> применять средства и методы планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по её реализации (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 её реализации.
		<b>Владеть</b> средствами и методами планирования траектории своего профессионального развития и предпринимать шаги по её реализации (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 её реализации.
<b>УК-7.</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности и обеспечения	<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 (34)	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.

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1		2	4	5	6	7
полноценной социальной и профессиональной деятельности		<b>Уметь</b> объяснить роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (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.
		<b>Владеть</b> способностью приобретать и применять знания, умения и навыки по формированию здорового образа жизни (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.
	<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 (З5)	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	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	В совершенстве умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и
		<b>Знать</b> разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Не знает разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Знает разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Знает разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	В совершенстве знает разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и
		<b>Уметь</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Не умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и	В совершенстве умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1		2	4	5	6	7
		укрепления здоровья и психофизической подготовки (У5)	укрепления здоровья и психофизической подготовки.	подготовки, но не в полном объеме.	укрепления здоровья и психофизической подготовки.	психофизической подготовки, мотивирован к применению их на практике.
		<b>Владеть</b> разнообразными средствами физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (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.
	<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 (З6)	Не знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	Знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	В совершенстве знает средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		<b>Уметь</b> применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования	Не умеет применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования	Умеет применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	Умеет применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	В совершенстве умеет применять на практике средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1		2	4	5	6	7
		ия, формирования здорового образа и стиля жизни (У6)	ния, формирования здорового образа и стиля жизни.		стиля жизни.	
		<b>Владеть</b> средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (В6)	Не владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, но не в полном объеме.	Владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	<b>В</b> совершенстве владеет средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, мотивирован к соблюдению здорового образа жизни и совершенствованию профессиональных навыков.

## КАРТА

## ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

Дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

Код, направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность

Бурение нефтяных и газовых скважин; Проектирование и эксплуатация систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ; Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти; Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства

№ 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	<b>Физическая культура</b> : 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: <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. Рябинина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a> .	ЭР*	30	100	+
8	<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. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/457039">https://urait.ru/bcode/457039</a>	ЭР*	30	100	+
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	+
----	---	-----	----	-----	---

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

Руководитель образовательной программы  А.Л. Пимнев

«30» августа 2021 г.

Директор БИК \_\_\_\_\_



У.Х. Каюкова

« 30 » 08 2021 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)*

*(подпись)*

*(И.О. Фамилия)*

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.