

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**  
**Физическая культура и спорт**  
**основной профессиональной образовательной программы по направлению**  
**подготовки/специальности 21.03.01 Нефтегазовое дело**

**Направленность/специализация** «Бурение нефтяных и газовых скважин»

**1. Цели изучения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является: формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к определенной профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части.

**3. Результаты освоения дисциплины (модуля): формируемые компетенции и индикаторы их достижения**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения	УК-6.3.1 знать основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей.
		УК-6.У1 уметь делать здоровьесутверждающие установки, основанные на активном образе жизни.
		УК-6.В.1 владеть принципами здоровьесбережения посредством формирования физической подготовленности.
	УК-6.2 Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития	УК-6.3.2 знать методы оценки физического состояния организма
		УК-6.У.2 уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием организма и подготовленности в активной жизнедеятельности
		УК-6.В.2 владеть навыками самоконтроля за состоянием организма при использовании физических нагрузок
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	УК-7.3.1 знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.
		УК-7.У.1 уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.
		УК-7.В.1 владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.
	УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	УК-7.3.2 знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.У.2 уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку.

		УК-7.В.2 владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием.
	УК-7.3 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	УК-7.3.3 знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.
		УК-7.У.3 уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды.
		УК-7.В.3 владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)**

составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**5. Форма промежуточной аттестации**

очная форма обучения: зачет – 1 семестр.

очно-заочная форма обучения: зачет – 1 семестр.

**Рабочую программу разработал** В.А. Шалаев, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ), канд. пед. наук, доцент

**Заведующий кафедрой ГЭЕНД(НВ)**

*Валеева*

**А.Ф. Валиева**

**Согласовано:**

**И. о. заведующего кафедрой НД (НВ)**

*Савельева*

**Н.Н. Савельева**