

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

ФИЛИАЛ ТИУ В Г.НИЖНЕВАРТОВСКЕ  
КАФЕДРА ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

  
Ю.В. Ваганов

« 29 » 05 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Физическая культура и спорт

направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

направленность: Бурение нефтяных и газовых скважин

форма обучения: очная/очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП 21.03.01 Нефтегазовое дело, профиль «Бурение нефтяных и газовых скважин» к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ)

Протокол № 9 от «29» 05 2019 г.

Заведующий кафедрой А.Ф. Валиева А.Ф. Валиева

СОГЛАСОВАНО:

И. о. заведующего выпускающей кафедры Н.Н. Савельева Н.Н. Савельева

«29» 05 2019 г.

Рабочую программу разработал:

В.А. Шалаев, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ),  
канд. пед. наук, доцент

В.А. Шалаев

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины/модуля**

Цель дисциплины/модуля «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.

Задачи дисциплины/модуля:

- воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и спорта её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

## **2. Место дисциплины/модуля в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина/модуль относится к дисциплинам/модулям обязательной части/части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины/модуля являются:

знание правила личной гигиены, влияние физических упражнений на организм, основы закаливания, основы методики самостоятельных занятий, основы самоконтроля за состоянием организма; для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

умения составить и выполнить комплекс упражнений ОРУ, контролировать свое физическое состояние.

владение арсеналом методов физической подготовки, которые необходимы для формирования соответствующих компетенций, иметь представление о современных видах спорта.

Содержание дисциплины/модуля служит основой для освоения дисциплин/модулей «Прикладная физическая культура», «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура».

### 3. Результаты обучения по дисциплине/модулю

Процесс изучения дисциплины/модуля 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  |
|---|--|---|
| 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 здоровьеутверждающие 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. Объем дисциплины/модуля

Общий объем дисциплины/модуля составляет 2 зачетных единиц, 72 часа.

Таблица 4.1.

| Форма обучения | Курс/ семестр | Аудиторные занятия/контактная работа, час. |                      |                      | Самостоятельная работа, час. | Форма промежуточной аттестации |
|----------------|---------------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------------|
|                |               | Лекции                                     | Практические занятия | Лабораторные занятия |                              |                                |
| очная          | 1/1           | -  | 68                   | -                    | 4                            | зачет                          |
| очно-заочная   | 1/1           | -  | 10                   | -                    | 62                           | зачет                          |

#### 5. Структура и содержание дисциплины/модуля

5.1. Структура дисциплины/модуля.

**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     | 1                           | Легкая атлетика                  | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Контрольные упражнения                       |
| 2     | 2                           | Гимнастика                       | -                        | 10  | -    | 2         | 12          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Объективные показатели самоконтроля и тесты. |
| 3     | 3                           | Общая физическая подготовка      | -                        | 18  | -    | -         | 18          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Функциональные пробы                         |
| 4     | 4                           | Спортивные игры и подвижные игры | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Учебная игра                                 |
| 5     | 5                           | Настольный теннис                | -                        | 10  | -    | -         | 10          | УК-6.1<br>УК-6.2                               | Контрольные задания                          |

|        |       |                                       |   |    |   |   |    |  |                  |
|--------|-------|---------------------------------------|---|----|---|---|----|--|------------------|
|        |       |                                       |   |    |   |   |    | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3                     |                  |
| 6      | 6     | Методико –<br>практические<br>занятия | - | 10 | - | 2 | 12 | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тесты            |
| 7      | Зачет |                                       | - | -  | - | - | -  | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Вопросы к зачету |
| Итого: |       |                                       | - | 68 | - | 4 | 72 |  |                  |

### заочная форма обучения (ЗФО)

не предусмотрена

### очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.3

| № п/п  | Структура дисциплины/модуля |  | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК  | Оценочные средства     |
|--------|-----------------------------|--|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--|------------------------|
|        | Номер раздела               | Наименование раздела                   | Л.                       | Пр. | Лаб. |           |             |  |                        |
| 1      | 1                           | Легкая атлетика                        | -                        | 2   | -    | 10        | 12          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Контрольные упражнения |
| 2      | 2                           | Гимнастика                             | -                        | 2   | -    | 10        | 12          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Функциональные пробы   |
| 3      | 3                           | Общая физическая подготовка            | -                        | 2   | -    | 10        | 12          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Творческое задание     |
| 4      | 4                           | Спортивные игры и подвижные игры       | -                        | 2   | -    | 10        | 12          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Учебная игра           |
| 5      | 5                           | Настольный теннис                      | -                        | 1   | -    | 10        | 11          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Контрольные задания    |
| 6      | 6                           | Методико –<br>практические<br>занятия. | -                        | 1   | -    | 12        | 13          | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Тесты                  |
| 7      | Зачет                       |  | -                        | -   | -    | -         | -           | УК-6.1<br>УК-6.2<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 | Вопросы к зачету       |
| Итого: |                             |  | -                        | 10  | -    | 62        | 72          |  |                        |

## 5.2. Содержание дисциплины/модуля.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины/модуля (дидактические единицы).

#### Раздел 1. *Легкая атлетика*

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

#### Раздел 2. *Гимнастика*

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

#### Раздел 3. *Методы оценки и развития силовых способностей*

Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

#### Раздел 4. *Спортивные игры и подвижные игры*

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и

специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

#### Раздел 5. Настольный теннис

Краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: подачи, передачи.

#### Раздел 6. Методико – практические занятия.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание и т.д.). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

#### 5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий.

##### Лекционные занятия

Учебным планом не предусмотрены.

##### Практические занятия

Таблица 5.2.2

| № п/п  | Номер раздела дисциплины | Объем, час. |     |      | Тема практического занятия       |
|--------|--------------------------|-------------|-----|------|----------------------------------|
|        |                          | ОФО         | ЗФО | ОЗФО |                                  |
| 1      | 1                        | 10          | -   | 2    | Легкая атлетика                  |
| 2      | 2                        | 10          | -   | 2    | Гимнастика                       |
| 3      | 3                        | 18          | -   | 2    | Общая физическая подготовка      |
| 4      | 4                        | 10          | -   | 2    | Спортивные игры и подвижные игры |
| 5      | 5                        | 10          | -   | 1    | Настольный теннис                |
| 6      | 6                        | 10          | -   | 1    | Методико – практические занятия  |
| Итого: |                          | 68          | -   | 10   |                                  |

**Лабораторные работы**  
учебным планом не предусмотрены.

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.4

| № п/п  | Номер раздела дисциплины | Объем, час. |     |      | Тема                             | Вид СРС                            |
|--------|--------------------------|-------------|-----|------|----------------------------------|------------------------------------|
|        |                          | ОФО         | ЗФО | ОЗФО |                                  |                                    |
| 1      | 1                        |             | -   | 10   | Легкая атлетика                  | Подготовка к практическим занятиям |
| 2      | 2                        | 2           | -   | 10   | Гимнастика                       | Подготовка к практическим занятиям |
| 3      | 3                        | -           | -   | 10   | Общая физическая подготовка      | Подготовка к практическим занятиям |
| 4      | 4                        | -           | -   | 10   | Спортивные игры и подвижные игры | Подготовка к практическим занятиям |
| 5      | 5                        | -           | -   | 10   | Настольный теннис                | Подготовка к практическим занятиям |
| 6      | 6                        | 2           | -   | 12   | Методико – практические занятия  | Кейс-задача                        |
| Итого: |                          | 4           | -   | 62   |                                  |                                    |

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих видов образовательных технологий: при изучении дисциплины кроме традиционных методов проведения практических занятий используются активные и интерактивные формы их проведения:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология уровневой дифференциации;
- игровая технология.

### 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 очной, очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

| № п/п                | Виды мероприятий в рамках текущего контроля                                 | Количество баллов |
|----------------------|---|-------------------|
| 1 текущая аттестация |   |                   |
| 1                    | Посещаемость и активная работа на занятии                                   | 0-12              |
| 2                    | Подготовка доклада на избранную тему в области физической культуры и спорта | 0-10              |
| 3                    | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                 | 0-8               |
|                      | ИТОГО за первую текущую аттестацию  | 0-30              |
| 2 текущая аттестация |   |                   |
| 1                    | Посещаемость и активная работа на занятии                                   | 0-12              |
| 2                    | Составление индивидуального плана тренировочных занятий                     | 0-10              |
| 3                    | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                 | 0-8               |
|                      | ИТОГО за вторую текущую аттестацию  | 0-30              |
| 3 текущая аттестация |   |                   |
| 1                    | Посещаемость и активная работа на занятии                                   | 0-12              |
| 2                    | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                   | 0-18              |
| 3                    | Выполнение контрольных и текущих нормативов                                 | 0-10              |
|                      | ИТОГО за третью текущую аттестацию  | 0-40              |
|                      | <b>ВСЕГО</b>  | <b>0-100</b>      |

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения.

Заочная форма обучения не реализуется.

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

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Информационные ресурсы

1. [Полнотекстовая база данных ТИУ](http://elib.tsogu.ru/) <http://elib.tsogu.ru/>
2. [ЭБС «Лань»](http://e.lanbook.com) <http://e.lanbook.com>
3. [Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU](http://www.elibrary.ru) <http://www.elibrary.ru>
4. [ЭБС «Юрайт»](https://www.biblio-online.ru) <https://www.biblio-online.ru>
5. [ЭБС «Библиокомплектатор»](http://bibliokomplektator.ru/) <http://bibliokomplektator.ru/>
6. [Национальный Электронно-Информационный Консорциум \(НЭИКОН\)](#)
7. [Международный европейский индекс цитирования в области гуманитарных наук European Reference Index for the Humanities \(ERIH\)](#)
8. [Международные реферативные базы научных изданий](http://www.scopus.com) <http://www.scopus.com>
9. [Библиотека технических статей по разработке нефтяных и газовых месторождений Общества инженеров-нефтяников SPE](#)

10. [POLPRED.com Обзор СМИ](http://POLPRED.com)

11. [База данных Роспатент](#)

Полезные ссылки на другие электронные ресурсы

12. [Российский государственный университет нефти и газа им. И.М. Губкина](http://elibr.tsogu.ru/)

13. [Библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета](http://elibr.tsogu.ru/)

14. Научно-техническая библиотека Ухтинского государственного технического университета <http://elibr.tsogu.ru/>

15. [Библиотека Альметьевского государственного нефтяного института](#)

16. Поисковые системы Google, Yandex, Rambler.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

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   | Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины (демонстрационное оборудование)  |
|-------|---|---|
| 1     | 2   | 3   |
| 1     | Универсальный спортивный зал с игровой площадкой для баскетбола, волейбола, мини футбола, настольного тенниса, атлетической гимнастики, тренажерный зал с комплексом тренажеров; спортивный инвентарь | Ворота мини футбольные;<br>Стенка гимнастическая;<br>Скамейка гимнастическая;<br>Стойка баскетбольная со щитом;<br>Тренажер для пресса;<br>Штанга жим лежа;<br>Мини-брусья параллельные;<br>Переключатель для подтягивания;<br>Комплексный тренажер для руки, спины, ног;<br>Тренажер для горизонтального разгибания спины;<br>Штанга с упором для ног. |

## 11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям.

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.

2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.

3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.

## 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся является важным аспектом освоения содержания каждой дисциплины, и как следствие образовательной программы высшего образования.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основу работы при самостоятельном изучении отдельных вопросов и тем дисциплины, подготовке сообщений (презентаций), выступлений на групповых занятиях, выполнении других заданий преподавателя составляет работа с учебной и научной литературой, с интернет-ресурсами. Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний студенту рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

- самостоятельно определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы;
- регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;
- по завершению самостоятельной работы над темами дисциплины пройти примерный вариант предложенной формы контроля (контрольные нормативы или реферат).

### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Код, направление подготовки **21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**

Направленность **БУРЕНИЕ НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ СКВАЖИН**

| Код компетенции | Код и наименование результата обучения по дисциплине  | Критерии оценивания результатов обучения   |  |   |  |
|-----------------|---|--|--|---|--|
|                 |   | 1-2  | 3  | 4   | 5  |
| 1               | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  |
| УК-6            | УК-6.3.1<br>Знать основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей | Не знает основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей | Знает основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия, но не использует их для достижения личностных и профессиональных целей | Знает основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей | Хорошо знает основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей |
|                 | УК-6.У1<br>Уметь делать здоровьесберегающие установки, основанные на активном образе жизни  | Не способен дать себе здоровьесберегающих установок, основанных на активном образе жизни   | Способен дать себе здоровьесберегающие установки, но игнорируя активный образ жизни  | Способен дать себе здоровьесберегающие установки, основанные на активном образе жизни   | Способен дать себе и демонстрирует здоровьесберегающее поведение, основанное на активном образе жизни  |
|                 | УК-6.В.1<br>Владеть принципами здоровьесбережения посредством формирования физической подготовленности  | Не владеет принципами здоровьесбережения   | Владеет принципами здоровьесбережения, игнорируя значение физической подготовленности  | Владеет принципами здоровьесбережения, посредством формирования физической подготовленности   | В совершенстве владеет принципами здоровьесбережения, демонстрирует достаточную физическую подготовленность                                    |
|                 | УК-6.3.2<br>Знать методы оценки физического состояния организма   | Не знает методов оценки физического состояния организма  | Знает методы оценки физического состояния организма  | Хорошо знает методы оценки физического состояния организма  | Отлично знает методы оценки физического состояния организма  |

|      |  |  |  |  |  |
|------|--|--|--|--|--|
|      | УК-6.У.2<br>Уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием организма и подготовленности в активной жизнедеятельности | Не осуществляет контроль за состоянием организма и подготовленности                                    | Осуществляет контроль и самоконтроль за состоянием организма и подготовленности  | Осуществляет контроль и самоконтроль за состоянием организма и подготовленности в активной жизнедеятельности             | Осуществляет контроль и самоконтроль за состоянием организма и подготовленности в активной физкультурно-спортивной жизнедеятельности |
|      | УК-6.В.2<br>Владеть навыками самоконтроля за состоянием организма при использовании физических нагрузок                        | Не владеет навыками самоконтроля за состоянием организма   | Владеет навыками самоконтроля за состоянием организма  | Владеет навыками самоконтроля за состоянием организма при использовании физических нагрузок                              | Хорошо владеет навыками самоконтроля за состоянием организма при использовании физических нагрузок                                   |
| УК-7 | УК-7.3.1<br>Знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни                                   | Не знает основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.                   | Демонстрирует отдельные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни. | Демонстрирует достаточные знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни. | Демонстрирует исчерпывающие знания практических основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни.           |
|      | УК-7.У.1<br>Уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни                             | Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.             | Способен использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.                             | Умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.                      | В совершенстве умеет использовать и применять средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни.                   |
|      | УК-7.В.1<br>Владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности                             | Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.             | Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.                                | Хорошо владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.                           | В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.                               |
|      | УК-7.3.2<br>Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                 | Не знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. | Знает отдельные способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.          | Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.               | В совершенстве знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.                   |

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| УК-7.У.2<br>Уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку   | Не способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности.   | Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности, испытывая при этом затруднения.   | Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности, допуская при этом незначительные ошибки.  | Способен оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности.  |
| УК-7.В.2<br>Владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием  | Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием.  | Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием.  | Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием допуская незначительные ошибки.  | В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием.  |
| УК-7.З.3<br>Знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности   | Не знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.   | Не в полном объеме владеет знаниями средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.   | Знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.   | В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности.   |
| УК-7.У.3<br>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 | Не умеет 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. | Умеет 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, допуская незначительные ошибки. | Умеет 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. | Умеет самостоятельно 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  | Не владеет техникой   | Владеет навыками выбора  | Хорошо владеет техникой  | В совершенстве владеет  |

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  | Владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий | подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий. | индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий. | подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий. | техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраннных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий. |
|--|---|--|---|---|--|

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

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
 Код, направление подготовки **21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛО**  
 Направленность **БУРЕНИЕ НЕФТЯНЫХ И ГАЗОВЫХ СКВАЖИН**

| № п/п | Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания  | Количество экземпляров в БИК                                      | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-) |
|-------|---|---|---|---|---|
| 1     | Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a>  | <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> | 25  | 100                                       | +   |
| 2     | Драгич, О.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. [Электронный ресурс] / О.А. Драгич, В.Я. Субботин, А.Л. Плосков, Л.Р. Полтавская. — Электрон. дан. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2014. — 132 с. <a href="http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2014/11/1_5.pdf">http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/2014/11/1_5.pdf</a>  | <a href="http://elib.tyuiu.ru">http://elib.tyuiu.ru</a>           | 25  | 100                                       | +   |
| 3     | Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / ; сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64984.html">http://www.iprbookshop.ru/64984.html</a> | <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> | 25  | 100                                       | +   |
| 4     | Крайнюк, А.В. Специальная физическая подготовка баскетболистов: Учебно-методическое пособие для студентов дневной формы обучения всех направлений по дисциплине «Физическая культура» / А.В. Крайнюк, С.В. Георге.- Нижневартовск НГГУ. 2013.- 60 с.  | 50  | 25  | 100                                       |   |

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ) Валеева А.Ф. Валиева

«29» 05 2019г.