

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль):

Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ,
Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению: 23.03.01 Нефтегазовое дело, направленности (профилю): **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ, Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти** к результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ПМЕНД

Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой



О.С. Тамер

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

Выпускающей кафедрой



А.В. Козлов

Протокол № 9 от 15 мая 2019 г.

Рабочую программу разработали:

Г.В. Пасько, ассистент



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня физического развития, с установкой на формирование собственного здоровья средствами физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность (профиль): 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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений;
- средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности;
- особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни;
- оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастных нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку;
- осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики;
- осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышению ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды;
- использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях.

Владеть:

- современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности;
- техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием;
- техникой выполнения специальных упражнений, комплексов;
- техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий;

- техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии.

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»

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
1	2	3
УК-6 Способен 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-6.1,3.1: знать основы формирования физической культуры личности и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей
		УК-6.1,У.1: уметь делать здоровьеутверждающие установки, основанные на активном образе жизни.
		УК-6.1,В.1: владеть принципами здоровьесбережения посредством формирования физической подготовленности
	УК-6.2 Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития	УК-6.2,3.2: знать методы оценки физического состояния организма
		УК-6.2,У.2: уметь осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием организма и подготовленности в активной жизнедеятельности
		УК-6.2,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-7.1,3.1: знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		УК-7.1,У.1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		УК-7.1,В.1: владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	УК-7.2,3.2: знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2,У.2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		УК-7.2,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-7.3,3.3: знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		УК-7.3,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-7.3,В.3: владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом

		сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
--	--	--

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72/72/72 часа.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/1	0	68	0	4	Зачёт
Заочная	1/2	0	10	0	62	Зачёт
Очно-заочная	1/2	0	10	0	62	Зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		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 семестр									
1	1	Лёгкая атлетика	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	17	0	1	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	17	0	1	18	УК-6.1. УК-6.2.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	68	0	4	72		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		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	Лёгкая атлетика	0	2	0	16	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	2	0	14	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	2	0	14	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	4	0	14	18	УК-6.1. УК-6.2.	Тестирование физической

									подготовленности
5	5	Контроль (подготовка к зачету)	-	-	-	4	4		
Итого:			0	10	0	62	72		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.3

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Лёгкая атлетика	0	2	0	16	17	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Волейбол	0	2	0	16	17	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
3	3	Баскетбол	0	2	0	16	17	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Общая физическая подготовка	0	4	0	14	17	УК-6.1. УК-6.2.	Тестирование физической подготовленности
Итого:			0	10	0	62	72		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. Лёгкая атлетика

- Тема 1.1 Обучение основам техники бега.
- Тема 1.2 Обучение технике низкого старта.
- Тема 1.3 Обучение технике высокого старта.
- Тема 1.4 Обучение технике поворота в беге.
- Тема 1.5 Обучение технике финиширования.
- Тема 1.6 Обучение основам техники прыжка в длину, с места.

Раздел 2. Волейбол

- Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
- Тема 2.2 Обучение технике передачи волейбольного мяча
- Тема 2.3 Обучение технике подачи волейбольного мяча

Раздел 3. Баскетбол

- Тема 3.1 Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
- Тема 3.2 Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
- Тема 3.3 Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
- Тема 3.4 Обучение технике бросков в баскетболе

Раздел 4. Общая физическая подготовка

- Тема 4.1 Обучение технике отжиманий от пола
- Тема 4.2 Обучение технике наклона
- Тема 4.3 Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
- Тема 4.4 Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
- Тема 4.5 Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа, в сед

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия - 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	2	3	4	5	6
1 семестр					
1	1	4	1	1	Основы техники бега
		2	0	0	Обучение технике низкого старта
		2	0	0	Обучение технике высокого старта
		2	0	0	Обучение технике поворота в беге
		2	0	0	Обучение технике финиширования
		4	1	1	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
2	2	6	1	1	Обучение стойкам и перемещениям в волейболе
		6	1	1	Обучение технике передачи волейбольного мяча
		6	0	0	Обучение технике подачи волейбольного мяча
3	3	6	1	1	Обучение технике передвижений в баскетболе и передачи мяча
		6	1	1	Обучение технике ведения и ловли баскетбольного мяча
		6	1	1	Обучение технике ловли и передачи баскетбольного мяча
		6	0	0	Обучение технике бросков в баскетболе
4	4	2	1	1	Обучение технике отжиманий от пола
		2	1	1	Обучение технике наклона
		2	1	1	Обучение технике подтягивания на высокой перекладине
		2	0	0	Обучение технике подтягивания на низкой перекладине
		2	0	0	Обучение технике сгибания туловища при переходе из положения лежа
Итого:		68	10	10	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	2	3	4	5	6	7
		1 сем	1 сем	2 сем		
1	1	1	16	16	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма Техника безопасности на занятиях	Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2	1	14	16	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
3	3	1	14	16	Правила игры, разметка площадки. Техника безопасности на занятиях. Правила оказания первой неотложной помощи	
4	4	1	14	14	Нормативы ВФСК ГТО Самоконтроль	
5	1 - 4	0	4	0	-	Подготовка к зачету

Итого:	4	62	62	
---------------	----------	-----------	-----------	--

5.2.4. 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 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0...18
2	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0...22
4	Выполнение текущих контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очно-заочной и заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Защита рефератов	0...64
2	Определение уровня физической подготовленности	0...36
	ВСЕГО:	0...100

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://elib.tyuiu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа» <http://www.studentlibrary.ru>
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Издательство ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>
- «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://www.book.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus
2. Windows 8

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	Спортивный зал №1 - баскетбольный: Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети ограждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	Спортивный зал №2 - волейбольный: Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в/б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б/б – 2 шт

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
		Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
4		Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой игровых видов спорта, приобретают знания в области методики обучения, получают практические навыки по формированию физических качеств. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь спортивную форму. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебно-методических пособиях:

1. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по волейболу «Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения/А.А. Пахомов., А.П. Ларионов., Т.А. Бубнова., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 95с.

2. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям и самостоятельной работе по баскетболу «Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / В.А. Рассамахин, О.В. Остяков, Н.В. Толстова, С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

3. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по легкой атлетике «Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях» для студентов всех специальностей и направлений всех форм обучения / Т.А. Парфёнова., С.А. Утусиков., С.И. Хромина. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2012. – 84 с.

4. Методические указания для проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу «Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований» для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Ю.М. Минаков., В.Н. Ермаков., Д.Х. Тимшанова. – Тюмень: РИО ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2014. – 82 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке тем по разделам программы. Она направлена на ознакомление с особенностями организации и проведения самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, изучению правил техники безопасности, основ санитарно-гигиенических требований к занятиям, а также формам и методам самоконтроля за физическими нагрузками. К самостоятельным заданиям по дисциплине относится, выполнение, в свободное от учёбы время, различных форм физкультурно-спортивной деятельности и активного досуга, включая прохождение испытаний ВФСК ГТО, самостоятельное изучение литературы по здоровому образу жизни, использование методов контроля и самоконтроля за состоянием организма, при использовании физических нагрузок.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ, Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-6	УК-6.1 Формулирование целей личностного и профессионального развития, условий их достижения	Знать (З1): 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
		Уметь (У1): 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
		Владеть (В1): 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-6.2 Самооценка, оценка уровня	Знать (З2): 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

	саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития	Уметь (У2): 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
		Владеть (В2): 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-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать (З1): 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
		Уметь (У1): 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
		Владеть (В1): 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 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Знать (З2): 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;

		<p>Уметь (У2): оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку</p>	<p>Не способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности</p>	<p>Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности, испытывая при этом затруднения</p>	<p>Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности, допуская при этом незначительные ошибки</p>	<p>Способен оценить уровень развития физической качеств, согласно возрастно-половых нормативов физической подготовленности.</p>
		<p>Владеть (В2): техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием</p>	<p>Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием допуская незначительные ошибки</p>	<p>В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием</p>
	<p>УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.</p>	<p>Знать (З4): средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>Не знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>Не в полном объеме владеет знаниями средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>Знает средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>	<p>В полном объеме владеет информацией при выборе средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности</p>
		<p>Уметь (У4): 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Умеет самостоятельно осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда,</p>

		неблагоприятным факторам внешней среды	неблагоприятным факторам внешней среды	неблагоприятным факторам внешней среды, допуская незначительные ошибки	внешней среды	повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		Владеть (В4): техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Не владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий	Владеет навыками выбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

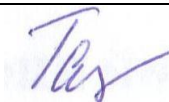
Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление: 21.03.01 Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ, Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика[Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдеева, А.В. Буриков. – Электрон.текстовые данные. – Саратов :Ай ПИ АР Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0 http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	24	100	+
2	Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва :Юрайт, 2016. -493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт[сайт].- URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР*	24	100	+
3	Родионов В.А. Спортивная психология: учебный для академического бакалавриата / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2016. – 367 с. – Режим доступа : http://www.biblio-online.ru/bcode/394114	ЭР*	24	100	+
4	Хромина С.И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С.И. Хромина, Н.Н. Малярчук; ТИУ. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 114 с.	25+ ЭР*	24	100	+

Заведующий кафедрой



О.С. Тамер

15 мая 2019 г.

Библиотекарь I категории



/Н.П.Циркова /

(подпись)

