

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН

Ю.В. Ваганов

« 01 » 09. 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины/модуля: Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

направление подготовки/специальность: 21.03.01
(код, наименование)

направленность/специализация: Нефтегазовое дело
(наименование)

профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом и требованиями ОПОП ВО 21.03.01 Нефтегазовое дело к результатам освоения дисциплины/модуля.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

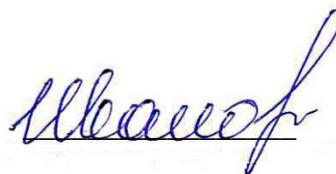
Протокол № 1 от « 01 » 09. 2020 г.

Заведующий кафедрой ЕНГД  Л.К. Иляшенко

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. выпускающей кафедрой НД  Р.Д. Татлыев
« 01 » 09. 2020 г.

Рабочую программу разработал:
Н.Л. Иванова, доцент кафедры ЕНГД, к.п.н.



1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины: формирование у обучающихся понимания социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности; изучение научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни; 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; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание: наиболее общих сведений о физической культуре и спорте; наиболее общих принципов ведения здорового образа жизни; индивидуальных физиологических особенностей организма и доступных видов двигательной активности и физических упражнений (на основе прохождения медицинского обследования для получения допуска к практическим занятиям по дисциплине).

умения: по использованию средств и методов физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни.

владение: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов.

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

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

Процесс изучения дисциплины 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
1	2	3
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать: практические основы здорового образа жизни и характеристику его влияния на уровень физической подготовленности (УК-7.31)
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни (УК-7.У1)

полноценной социальной и профессиональной деятельности		Владеть: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности (УК-7.В1)
	УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Знать: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности (УК-7.32)
		Уметь: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку в соответствии с ним (УК-7.У2)
		Владеть: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом (УК-7.В2)
	УК-7.3 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности, а также основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и психоэмоционального переутомления (УК-7.33)
		Уметь: осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (УК-7.У3)
Владеть: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий (УК-7.В3)		

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 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
Очно-заочная	1/1	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 как средство физического воспитания	-	5	-	-	5	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-	21	-	1	22	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности, выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»
3	3	Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания	-	21	-	-	21	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Принципы составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий различной направленности	-	21	-	3	24	УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности, составление комплексов упражнений различной направленности, и их демонстрация на практическом занятии в присутствии преподавателя.
Итого:			-	68	-	4	72		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

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 семестр									
1	1	Лёгкая атлетика как средство физического воспитания	-	2	-	16	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»
2	2	Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-	2	-	14	16	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания	-	4	-	16	20	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Принципы составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий различной направленности	-	2	-	16	18	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
Итого:			-	10	0	62	72		

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. Лёгкая атлетика как средство физического воспитания. Краткая характеристика легкой атлетики и ее влияния на физическую подготовленность. Легкая атлетика как средство формирования физических качеств. Обучение основам техники бега. Обучение технике низкого старта. Обучение технике высокого старта. Обучение технике финиширования. Обучение основам техники прыжка в длину, с места.

Раздел 2. Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Понятия самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Принципы осуществления самооценки и самоконтроля. Методы и средства проведения самооценки и самоконтроля. Роль самооценки и самоконтроля в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 3. Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания. Краткая характеристика занятий в тренажерном зале. Занятия в тренажерном зале как средство формирования физических качеств. Основные виды тренажеров. Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале.

Раздел 4. Принципы составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий различной направленности. Понятие комплекса упражнений. Виды комплексов упражнений в зависимости от их направленности. Принципы составления комплексов упражнений. Принципы определения объема физической нагрузки.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5
1 семестр				
1	1	1	-	Краткая характеристика легкой атлетики и ее влияния на физическую подготовленность
		1	0,5	Легкая атлетика как средство формирования физических качеств
		1	0,5	Обучение основам техники бега
		1	0,5	Обучение технике низкого старта. Обучение технике высокого старта. Обучение технике финиширования
		1	0,5	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
2	2	7	-	Понятия самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности
		7	1	Принципы осуществления самооценки и самоконтроля.
		7	1	Методы и средства проведения самооценки и самоконтроля. Роль самооценки и самоконтроля в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом
3	3	5	1	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале
		5	1	Краткая характеристика занятий в тренажерном зале
		5	1	Основные виды тренажеров
		6	1	Занятия в тренажерном зале как средство формирования физических качеств
4	4	4	-	Понятие комплекса упражнений
		5	-	Виды комплексов упражнений в зависимости от их направленности
		6	1	Принципы составления комплексов упражнений
		6	1	Принципы определения объема физической нагрузки
Итого:		68	10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ОЗФО		
1	2	3	4	5	6
		1 сем	1 сем		
1	1	-	16	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма во время занятий легкой атлетикой	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное изучение теоретического материала по разделам программы, составление комплексов упражнений различной направленности
2	2	1	14	Методы и средства проведения самооценки и самоконтроля. Нормативы ВФСК ГТО	
3	3	-	16	Занятия в тренажерном зале как средство формирования физических качеств	
4	4	3	16	Принципы составления комплексов упражнений	
Итого:		4	62		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих традиционных и интерактивных видов образовательных технологий: индивидуальная работа, работа в парах или малых группах, игровые и соревновательные технологии, здоровьесберегающие технологии.

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

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке*	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для разминки	0-10
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для круговой тренировки различной направленности	0-10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке*	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для	0-10

	кардиотренировки	
3	Выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»	0-10
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке*	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для силовой тренировки	0-10
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10
4	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО:	0-100

* Обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, но временно освобожденные от занятий готовят и защищают реферат.

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

Таблица 8.2

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30
2	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей	0-10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-40
2 текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-15
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-15
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-60
	ВСЕГО:	0-100

* Обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, но временно освобожденные от занятий готовят и защищают реферат.

8.4. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очной формы обучения представлена в таблице 8.3.

Таблица 8.3

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
2	Составление комплекса упражнений для разминки	0-10
3	Составление комплекса упражнений для круговой тренировки различной направленности	0-10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для кардиотренировки	0-10
3	Выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»	0-10
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для силовой тренировки	0-10
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10
4	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики, и его апробация на практическом занятии в присутствии преподавателя	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО:	0-100

8.5. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.4.

Таблица 8.4

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей	0-10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-40
2 текущая аттестация		

1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-15
3	Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-15
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-60
	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

Учебный год 2020-2021	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
1	Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета http://webirbis.tsogu.ru/	
2	Договор №09-16/19 от 18.10.2019 взаимного оказания услуг двухстороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина и ФГБОУ ВО «ТИУ» http://elib.gubkin.ru/	С 18.10.2019 по 16.10.2021
3	Договор № Б124/2019/09-20/2019 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению двустороннего доступа к ресурсам научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО «УГНТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://bibl.rusoil.net	С 20.12.2019 по 18.12.2021
4	Договор №5067 от 20.12.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к ресурсам базы данных «Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»	С 01.01.2020 по 31.12.2020
5	Гражданско-правовой договор № 6627-20 от 13.07.2020 с ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru по предоставлению доступа к базе данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа»	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
6	Гражданско-правовой №6628-20 от 10.08.2020 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks с ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
7	Гражданско-правовой договор №6629-20 от 25.08.2020 на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС с ООО «Издательство ЛАНЬ» http://e.lanbook.com	С 01.09.2020 по 31.08. 2021
8	Гражданско-правовой договор № 6630-20 от 25.08.2020 с ООО «КноРус медиа» на оказание услуг по предоставлению доступа к электронно-библиотечной системе BOOK.ru https://www.book.ru	С 01.09.2020 по 31.08.2021
9	Гражданско-правовой договор №6632-20 от 25.08.2020 с ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС www.biblio-online.ru , www.urait.ru	С 01.09.2020 по 31.08. 2021

10	Договор №101НЭБ/6258/09/17/2019 о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки	С 29.10.2019 по 28.10.2024
----	---	----------------------------

– ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru> (дата обращения: 29.08.2020)

– Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru> (дата обращения: 29.08.2020)

– FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net> (дата обращения: 29.08.2020)

– Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 29.08.2020)

– Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2020)

– Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://studsport.ru/> (дата обращения: 29.08.2020)

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства: Microsoft Office Professional Plus (Договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021).

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	Тренажерный зал: 1. Тренажеры: – JOHNSON-5шт.; – Универсал – 25 шт.; – TECHNOGUM – 24 шт.; – MB BARBEL – 3шт.; – LIFE FITNESS – 6 шт.; – VSPORT -1 шт.; – PARABODY – 1 шт.; – VISION FITNESS – 2 шт.; – JW SPORT – 5 шт.; 2. Гимнастическая скамейка - 4 шт.; 3. Велотренажер – 8 шт.; 4. Штанга – 6 шт.; 5. Гриф для штанги – 2 шт.; 6. Штанга с изогнутым грифом – 2 шт.; 7. Секундомер -1 шт.; 8. Скалка – 3 шт.; 9. Рулетка 5м – 1 шт.	Электронные весы – 1 шт.

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 выполнения различных упражнений, получают практические навыки по формированию физических качеств, приобретают опыт в осуществлении самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Для повышения эффективности оздоровительных методов работы, обучающиеся должны иметь при себе во время занятий спортивную форму и соблюдать питьевой режим. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Также во время практических занятий обучающиеся должны соблюдать общие требования безопасности, приведённые ниже.

Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике на улице

Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий лёгкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам. Занятия на тренажёрах - прекрасное средство профилактики гиподинамии и гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении теоретического материала по текущим разделам программы и применении полученных в ходе освоения

дисциплины практических знаний во внеучебное время (в повседневной жизни). Она направлена на получение опыта по применению полученных знаний для организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий различной направленности с применением методов самоконтроля здоровья и уровня физической подготовленности. 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 состояния организма во время физических нагрузок, подготовка к сдаче контрольных нормативов, составление комплексов упражнений для разминки и производственной гимнастики, а также выполнение методико-практической работы. Также при организации самостоятельной работы обучающиеся должны следовать общим рекомендациям, приведенным ниже.

*Общие рекомендации, обучающимся при выполнении
внеаудиторной самостоятельной работы:*

– Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорта.

– Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

– Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

– Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

– Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

– Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

– Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода.

– Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку

– Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

– Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

– Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

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

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки/специальность 21.03.01. Нефтегазовое дело

Профиль: «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			
			менее 61 балла	62-75 баллов	76-90 баллов	91 и более баллов
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	знать (УК-7.31): практические основы здорового образа жизни и характеристику его влияния на уровень физической подготовленности	Не знает практические основы здорового образа жизни и характеристику его влияния на уровень физической подготовленности	Поверхностно знает практические основы здорового образа жизни, но не знает характеристику его влияния на уровень физической подготовленности	Знает практические основы здорового образа жизни и характеристику его влияния на уровень физической подготовленности	В совершенстве знает практические основы здорового образа жизни и характеристик у его влияния на уровень физической подготовленности
		уметь (УК-7.У1): использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, но испытывает затруднения при этом	Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни с незначительными ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		владеть (УК-7.В1): современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Частично владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности, однако иногда допускает ошибки	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	знать (УК-7.32): способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической	Не знает способы контроля и оценки индивидуально го физического развития и физической подготовленности	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки индивидуально го физического развития и физической подготовленности	Хорошо знает способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	В совершенстве знает способы контроля и оценки индивидуально го физического развития и физической подготовленности;

		подготовленности				
		уметь (УК-7.У2): оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку в соответствии с ним	Не способен оценить уровень развития собственных физических качеств, согласно возрастным половым нормативам физической подготовленности. Не способен дозировать нагрузку в соответствии со своим уровнем физического развития	Способен оценить уровень развития собственных физических качеств, согласно возрастным половым нормативам физической подготовленности и дозировать нагрузку в соответствии с ним, однако испытывает при этом затруднения	Способен оценить уровень развития собственных физических качеств, согласно возрастным половым нормативам физической подготовленности и дозировать нагрузку в соответствии с ним, допуская при этом незначительные ошибки	Способен безошибочно оценить уровень развития собственных физических качеств, согласно возрастным половым нормативам физической подготовленности и дозировать нагрузку в соответствии с ним
		владеть (УК-7.В2): техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом, но допускает незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом
	УК-7.3 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	знать (УК-7.33): средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности, а также основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности, а также основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, использующихся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности, а также основах профилактики профессиональных заболеваний, вредных	Знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности, а также основы профилактики профессиональных заболеваний, вредных привычек и психоэмоционального переутомления	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для формирования здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности, а также основы профилактики профессиональных заболеваний,

		психоэмоционального переутомления	психоэмоционального переутомления	привычек и психоэмоционального переутомления		вредных привычек и психоэмоционального переутомления
		уметь (УК-7.У3): осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	Не умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	В совершенстве умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		владеть (УК-7.В3): принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий	Не владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий	Владеет некоторыми принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий	Хорошо владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий	В совершенстве владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий

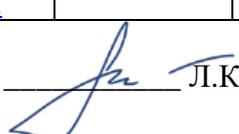
КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки/специальность 21.03.01. Нефтегазовое дело

Профиль: 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 варианта ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – М.: Издательство Юрайт. 2014.- 424 с. https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2	ЭР*	150	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*	150	100	+
3	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*	150	100	+

Заведующий кафедрой ЕНГД  Л.К. Иляшенко

**Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

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 _____ / _____

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой/

Руководитель образовательной программы _____ / _____

« ____ » _____ 20__ г.