

**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
<b>1 семестр</b>									

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.
<b>Итого:</b>			-	<b>68</b>	-	<b>4</b>	<b>72</b>		

**- 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
<b>1 семестр</b>									
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
<b>Итого:</b>			-	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>72</b>		

## 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
<b>1 семестр</b>				
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
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	

## 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	
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>62</b>		

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
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
	<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>	<b>0-30</b>
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

\* 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
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

\* 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
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		
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
<b>3 текущая аттестация</b>		
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
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

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
<b>1 текущая аттестация</b>		
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
<b>2 текущая аттестация</b>		

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
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

## 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 <a href="http://webirbis.tsogu.ru/">http://webirbis.tsogu.ru/</a>	
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» <a href="http://elib.gubkin.ru/">http://elib.gubkin.ru/</a>	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» <a href="http://bibl.rusoil.net">http://bibl.rusoil.net</a>	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» <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> 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» <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	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» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	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 <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>	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 <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> , <a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>	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



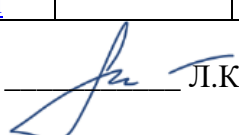
**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

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. <a href="https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2">https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2</a>	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: <a href="http://www.biblio-online.ru/bcode/389557">http://www.biblio-online.ru/bcode/389557</a>	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 <a href="http://www.iprbookshop.ru/84086.html">http://www.iprbookshop.ru/84086.html</a>	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.