

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**  
**основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки**  
**21.03.01 Нефтегазовое дело**

**Профили.** «Бурение нефтяных и газовых скважин», «Строительство и обслуживание систем транспорта, хранения и сбыта углеводородов», «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти»

**1. Цели изучения 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.

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

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

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
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	Знать: практические основы формирования физической культуры личности, принципы ведения здорового образа жизни и здоровьесберегающие условия для достижения личностных и профессиональных целей (УК-6.31)
		Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для достижения личностных и профессиональных целей (УК-6.У1)
		Владеть: навыками по осознанному подбору и использованию средств и методов физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни и достижения личностных и профессиональных целей (УК-6.В1)
	УК-6.2 Самооценка, оценка уровня саморазвития в различных сферах жизнедеятельности, определение путей саморазвития	Знать: способы самоконтроля и самооценки индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности (УК-6.32)
		Уметь: осуществлять контроль и самоконтроль здоровья организма, уровня физической подготовленности и степени готовности к активной жизнедеятельности (УК-6.У2)
		Владеть: методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом (УК-6.В2)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической	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)

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни (УК-7.У1)	
		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.З2)
			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.З3)
			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. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**5. Форма промежуточной аттестации**

очная форма обучения: зачет – 1 семестр.

очно-заочная форма обучения: зачет – 1 семестр.

**Рабочую программу разработал** Н.Л. Иванова, доцент кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин филиала ТИУ в г. Сургуте, к.п.н.

Заведующий кафедрой ЕНГД  
филиала ТИУ в г. Сургуте



Иляшенко Л.К.