

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель КСН


Ю.В. Ваганов

« 30 » 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Модель личного здоровьесберегающего поведения

направление подготовки: 23.03.01 Нефтегазовое дело

направленность: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП 21.03.01 Нефтегазовое дело, профиль «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти» к результатам освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры ГЭЕНД (НВ)

Протокол № 9 от «19» 06 2021 г.

Заведующий кафедрой Валиева А.Ф. Валиева

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры Колесник С.В. Колесник
(подпись)

«20» 06 2021 г.

Рабочую программу разработал:
В.А. Шалаев, доцент кафедры ГЭЕНД (НВ),
канд. пед. наук, доцент

Шалаев

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения» является формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций в области здоровьесберегающих технологий.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- обеспечение понимания у обучающихся научных представлений об оздоровительных системах физического воспитания;
- выработка умений планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- формирование у обучающихся знаний о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Модель личного здоровьесберегающего поведения» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана по тематике «Поведение человека».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.

Уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

Владеть:

- средствами и методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Содержание дисциплины «Модель личного здоровьесберегающего поведения» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине

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 (модулю)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Эффективно управляет собственным временем	УК-6 31 знать правила и методы управления временем
		УК-6 У1 уметь эффективно управлять собственным временем
		УК-6 В1 владеть правилами и методами управления собственным временем
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	УК-6 32 Знать траекторию своего профессионального развития
		УК-6 У2 уметь предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий.
		УК-6 В2 владеть методами планирования траектории своего профессионального развития

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества.	УК-7 33 знать принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий
		УК-7 У3 уметь находить решения при формировании здорового образа жизни
		УК-7 В3 владеть методами здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7 34 знать средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни.
		УК-7 У4 Уметь сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни
		УК-7В4 Владеть средствами сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; для формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7 35 Знать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни
		УК-7 У5 уметь формировать принципы здоровьесберегающих технологий на основе средств и методов физического воспитания
		УК-7 В5 Владеть методами физического воспитания для формирования здорового образа жизни.

4.Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

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	1/2	18	34	0	56	зачет
Очно-заочная	2/3	12	10	0	86	зачет

5.Структура и содержание дисциплины

5.1.Структура дисциплины

очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Валеологические основы.	4	6	0	16	26	УК-6.1. УК-6.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Тестирование
2	2	Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.	6	8	0	12	26		
3	3	Психологические аспекты	4	8	0	12	24		

		здоровья.							
4	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	4	12	0	16	32		
Итого:			18	34	0	56	108		

заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

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	1	Валеологические основы	3	3	0	21	27	УК-6.1. УК-6.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Тестирование
2	2	Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.	3	3	0	21	27	УК-6.1. УК-6.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Тестирование
3	3	Психологические аспекты здоровья.	3	2	0	21	26	УК-6.1. УК-6.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Тестирование
4.	4	Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.	3	2	0	23	28	УК-6.1. УК-6.2. УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3	Тестирование
Итого:			12	10	0	86	108		

5.2.Содержание дисциплины

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

Раздел 1. «Валеологические основы».

Тема 1. «Вредные привычки, их причины и последствия».

Тема 2. «Рациональное питание».

Тема 3. «Режим дня, тайм-менеджмент».

Тема 4. «Закаливание и здоровье».

Раздел 2. «Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма».

Тема 1. «Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту».

Тема 2. «Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции».

Тема 3. «Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций».

Раздел 3. «Психологические аспекты здоровья».

Тема 1. «Приемы релаксации».

Тема 2.«Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата».

Тема 3. «Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства».

Тема 4. «Эмоции, стресс, чувства, поступки человека».

Раздел 4. «Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека».

Тема 1. «Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы».

Тема 2. «Диагностика функционального и физического состояния организма человека».

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	№ раздела	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	1	-	0,5	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		1	-	0,5	Рациональное питание.
3		1	-	1	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	-	1	Закаливание и здоровье.
5	2	2	-	1	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
6		2	-	1	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
7		2	-	1	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
8	3	1	-	1	Приемы релаксации.
9		1	-	1	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
10		1	-	0,5	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
11		1	-	0,5	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.
12	4	2	-	1,5	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
13		2	-	1,5	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
	Итого:	18	-	12	

Практические занятия

Таблица 5.2.2.

№ п/п	№ раздела	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	-	1	Вредные привычки, их причины и последствия.
2		1	-	1	Рациональное питание.
3		1	-	-	Режим дня, тайм-менеджмент.
4		1	-	-	Закаливание и здоровье.
5		1	-	1	Тестирование по разделу 1.
6	2	2	-	1	Опорно-двигательный аппарат. Методики сохранения здоровья позвоночника, профилактики травматизма при занятиях спортом и в быту.
7		2	-	-	Зрение как основа здоровья человека. Авторские методики сохранения зрительной функции.
8		2	-	1	Дыхание. Авторские методики улучшения дыхательных функций
9		2	-	1	Тестирование по разделу 2.
10	3	2	-	1	Приемы релаксации.
11		2	-	-	Голос как личность. Авторские упражнения для улучшения голосовой функции, развития голосового аппарата.
12		1	-	-	Здоровье через искусство: арт-терапия, психология искусства.
13		2	-	-	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.

14		1	-	1	Тестирование по разделу 3.
15	4	6	-	1	Современные фитнес-направления: практика, методика составления тренировок для самостоятельной работы.
16		5	-	-	Диагностика функционального и физического состояния организма человека.
17		1	-	1	Тестирование по разделу 4.
	Итого:	34	-	10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа обучающегося

Таблица 5.2.4.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОЗФО		
Валеологические основы.						
1	1	2	-	5	Принцип здорового сна и здорового бодрствования и личная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2		4	-	5	Безопасная и благоприятная для жизни окружающая среда, а также знания влияния неблагоприятных факторов среды на организм человека.	
3		4	-	5	Тренировка иммунитета.	
		4	-	4	Опасные ситуации и правила поведения в них.	
4		2	-	2	Психосексуальная жизнь.	
	Итого:	16	-	21		
Принципы влияния различных методик оздоровления на основные системы организма.						
1	2	4	-	8	Организация физкультурно-оздоровительной работы для людей разных возрастов.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		6	-	8	Средства и системы оздоровления.	
2		2	-	5	Методика организации групп здоровья.	
	Итого:	12	-	21		
Психологические аспекты здоровья.						
	3	4	-	5	Психо-эмоциональная гигиена.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	-	6	Диагностика и коррекция психологического здоровья.	
		2	-	5	Понятие физического, психического и духовного здоровья.	
		2	-	5	Современные гаджеты – за и против.	
	Итого:	12	-	21		
Физическое совершенствование и диагностика функционального и физического состояния организма человека.						
1	4	4	-	4	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Изучение теоретического материала по разделам программы
		4	-	4	Виды самоконтроля. Дозирование физической нагрузки.	
		2	-	4	Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
				4		
		2	-	3	Биохимические основы жизнедеятельности.	
2		4	-	4	Проблемы здоровья и экологии.	
	Итого:	16	-	23		
	Всего	56	-	86		

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 и очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.1.

Таблица 8.2.1.

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

Информационные ресурсы

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

Полезные ссылки на другие электронные ресурсы

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

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

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

15. Поисковые системы Google, Yandex, Rambler.

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение Microsoft Office Professional Plus; Microsoft Windows; Zoom (бесплатная версия), свободно-распространяемое ПО.

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 (демонстрационное оборудование)
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (компьютерный класс). Специализированная мебель: аудиторная (меловая) доска, столы, стулья, столы компьютерные, стулья компьютерные крутящиеся, стеллаж металлический, шкаф металлический.	Персональные компьютеры – 15 шт., проектор, мультимедийный экран, колонки.

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают валеологические основы, основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения различных методик оздоровления, приобретают знания в области методики физического воспитания и психоэмоциональной гигиены, получают практические навыки по формированию физических качеств. Практико-соревновательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных практических заданий по разделам программы, представлены в учебниках, учебных пособиях и методических указаниях:

1. Физическая культура и спорт: электронный учебник для студентов инженерно-технического ВУЗа / А.Г. Наймушина, О.А. Драгич, Ю.А. Петрова. – Тюмень: ТИУ, 2019.

2. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека: учебное пособие / А.Г. Наймушина. – Тюмень: ТИУ, 2020.

3. Гигиенические основы питания: учебное пособие / О. А. Драгич, К. А. Сидорова, С. В. Козлова [и др.]. – Тюмень: ГАУСЗ, 2018. – 172 с.

4. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич, Е. А. Ключникова, В. Я. Субботин [и др.]. – Тюмень: ТИУ. - 2018. – 182 с.

- в учебно-методических пособиях:

5. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О.А. Драгич, Н.Н. Рябова, Е.А. Берсенева Е.А., Р.Р. Тимканов. – Тюмень: ТИУ, 2020.

- в методических указаниях:

6. Физическая культура и спорт: методические указания по организации самостоятельной работы и изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. Ю.А. Петрова, О.А. Драгич, Е.А. Берсенева, Р.Р. Тимканов; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 21 с.

7. Прикладная физическая культура: методические указания по организации самостоятельной работы и изучению дисциплины «Прикладная физическая культура» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. О.А. Драгич, А.В. Захарова, Т.Н. Алексева, Е.А. Берсенева; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Издательский центр БИК ТИУ, 2019. – 20 с.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся заключается в теоретической подготовке по темам предусмотренных разделами программы. К изучению предлагаются: принципы здорового сна и здорового бодрствования, влияние факторов внешней среды на организм человека, тренировка иммунитета, психосексуальная жизнь, средства и системы оздоровления, диагностика и коррекция психологического здоровья, выбор вида двигательной активности, влияние экологии на здоровье человека и др.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Модель личного здоровьесберегающего поведения

Код, специальность: : 23.03.01 Нефтегазовое дело

Специализация: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти

Код компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		1-2	3	4	5
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6 З1 знать правила и методы управления временем	не знает правила и методы управления временем	слабо знает правила и методы управления временем	хорошо знает правила и методы управления временем	отлично правила и методы управления временем
	УК-6 У1 уметь эффективно управляет собственным временем	не умеет эффективно управляет собственным временем	слабо умеет эффективно управляет собственным временем	хорошо умеет эффективно управляет собственным временем	отлично умеет эффективно управляет собственным временем
	УК-6 В1 владеть правилами и методами управления собственным временем	не владеет правилами и методами управления собственным временем	слабо владеет правилами и методами управления собственным временем	хорошо владеет правилами и методами управления собственным временем	отлично владеет правилами и методами управления собственным временем
	УК-6.2. З2 Знать траекторию своего профессионального развития	не знает траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	слабо знает траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	хорошо знает траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации	отлично знает траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации
	УК-6 У2 уметь предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий.	не умеет предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий.	слабо умеет предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий.	хорошо умеет предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий.	отлично умеет предпринимать шаги по реализации профессионального развития с учетом здоровьесберегающих технологий.
	УК-6 В2 владеть методами планирования траектории своего профессионального развития	не владеет методами планирования траектории своего профессионального развития	слабо владеет методами планирования траектории своего профессионального развития	хорошо владеет методами планирования траектории своего профессионального развития	отлично владеет методами планирования траектории своего профессионального развития

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 З3 знать принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Не знает принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Слабо знает принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Хорошо знает принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий	Отлично знает принципы, роль и значение физической культуры при формировании здоровьесберегающих технологий
	УК-7 У3 уметь находить решения при формировании здорового образа жизни	Не умеет находить решения при формировании здорового образа жизни	Слабо умеет находить решения при формировании здорового образа жизни	Хорошо умеет находить решения при формировании здорового образа жизни	Отлично умеет находить решения при формировании здорового образа жизни
	УК-7 В3 владеть методами здоровьесберегающих технологий	Не владеет методами здоровьесберегающих технологий	Слабо владеет методами здоровьесберегающих технологий	Хорошо владеет методами здоровьесберегающих технологий	Отлично владеет методами здоровьесберегающих технологий
	УК-7 З4 знать средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни	не знает средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни	Слабо знает средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни	Хорошо знает средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни	Отлично знает средства сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7 У4 уметь сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	Не умеет сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	Слабо умеет сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	Хорошо умеет сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	Отлично умеет сохранять и укреплять здоровье, использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни

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

Дисциплина МОДЕЛЬ ЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯКод, направление подготовки 21.03.01 НЕФТЕГАЗОВОЕ ДЕЛОНаправленность ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБЪЕКТОВ ДОБИЧИ НЕФТИ

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров в БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитягин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина ; : Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. - Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. - 372 с. - URL: http://www.iprbookshop.ru/98630.html .	ЭР	25	100	+
2	Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 160 с. https://urait.ru/bcode/473770	ЭР	25	100	+
3	Николаев, Е. В. Традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии в физической культуре для студентов : учебное пособие / Е. В. Николаев, Н. В. Кузнецова, Н. Г. Панина. — Волгоград : ВолгГТУ, 2019. — 100 с. — ISBN 978-5-9948-3333-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157215	ЭР	25	100	+
4	Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/452423	ЭР	25	100	+
5	Наймушина, Алла Геннадьевна. Физическая культура и спорт : электронный учебник / А. Г. Наймушина, О. А. Драгич, Ю. А. Петрова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://webirbis.tsogu.ru/	ЭР	25	100	+
6	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О.А. Драгич, Н.Н. Рябова,	ЭР	25	100	+

	Е.А. Берсенева Е.А., Р.Р. Тимканов. – Тюмень : ТИУ, 2020. http://webirbis.tsogu.ru/				
7	Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/449973 .	ЭР	25	100	+
8	Наймушина, Алла Геннадьевна. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности человека : учебное пособие / А.Г. Наймушина. – Тюмень : ТИУ, 2020. http://webirbis.tsogu.ru/	ЭР	25	100	+
9	Волейбол : электронное учебное пособие / И.А. Смирнова, А.В. Захарова, М.В. Ожиганова. – Тюмень : ТИУ, 2020.	ЭР	25	100	+
10	Эммерт, Мария Сергеевна. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 110 с. - (Высшее образование). - URL: https://urait.ru/bcode/457039	ЭР	25	100	+

ЭР – электронный ресурс для авторизованных пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой ГЭЕНД (НВ)



А.Ф. Валиева

«19» 06 2021 г.