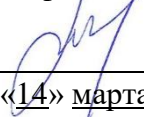


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Филиал ТИУ в г. Сургуте

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Нефтегазовое дело

  
Р.Д. Татлыев  
«14» марта 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Физическая культура и спорт  
специальность: 21.05.06 Нефтегазовые техника и технологии  
специализация: Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений  
форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 5 от 14 марта 2024 г.

## 1. Цели и задачи освоения 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; овладение системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина 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

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
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	Знать 31: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь У1: использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть В1: современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать 32: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения
		Уметь У2: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть В2: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления

	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности
		Знать З3: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь 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
		Владеть В3: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.4. Использует знания строевой, огневой и стрелковой подготовки в случае возникновения военной угрозы.	Знать: 34 теоретические основы строевой подготовки
		Уметь: У4 выполнять базовые упражнения строевой подготовки
		Владеть: В4 принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
Очная	1/1	-	68	-	4	-	Зачёт
Заочная	1/2	-	10	-	58	4	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.				
<b>1 семестр</b>									
1	1	Лёгкая атлетика как средство физического воспитания. Основы строевой подготовки	-	5	-	-	5	УК-7.2. УК-7.3. УК-8.4.	Контрольный норматив № 1 Контрольный норматив № 2 Контрольный норматив № 3 Комплекс упражнений № 1 Комплекс упражнений № 2
2	2	Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-	21	-	1	22	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольный норматив № 4 Методико-практическая работа «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы» Комплекс упражнений №3
3	3	Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания	-	21	-	-	21	УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив № 5 Комплекс упражнений № 4
4	4	Принципы составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий различной направленности	-	21	-	3	24	УК-7.3.	Контрольный норматив №6 Комплекс упражнений №5 Комплекс упражнений № 6
<b>Итого:</b>			-	<b>68</b>	-	<b>4</b>	<b>72</b>		

#### - заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
<b>2 семестр</b>									
1	1	Лёгкая атлетика как средство физического воспитания.	-	2	-	15	17	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. УК-8.4.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №1

		Основы строевой подготовки							Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №2 Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №3
2	2	Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-	2	-	13	15	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Комплекс упражнений для развития психомоторных способностей
3	3	Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания	-	4	-	15	19	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №4 Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №5 Контрольный норматив ВФСК «ГТО» №6
4	4	Принципы составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий различной направленности	-	2	-	15	17	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Комплекс упражнений № 1 Комплекс упражнений № 2
Зачет (контроль)						4	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Комплект вопросов к зачету
<b>Итого:</b>			-	<b>10</b>	-	<b>58+4</b>	<b>72</b>		

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

**Раздел 1. Лёгкая атлетика как средство физического воспитания. Основы строевой подготовки.** 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. Основы строевой подготовки. Упражнения строевой подготовки.

**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	ЗФО	
<b>1 семестр / 2 семестр</b>				
1	1	1	-	Краткая характеристика легкой атлетики и ее влияния на физическую подготовленность. Легкая атлетика как средство формирования физических качеств
		1	0,5	Основы строевой подготовки. Упражнения строевой подготовки
		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	ЗФО		
		1 сем	2 сем		
1	1	-	15	Легкая атлетика как средство формирования физических качеств	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Выполнение письменных домашних заданий
2	2	1	13	Методы и средства проведения самооценки и самоконтроля	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Выполнение письменных домашних заданий
3	3	-	15	Занятия в тренажерном зале как средство формирования физических качеств	Подготовка к сдаче контрольных нормативов Выполнение письменных домашних заданий
4	4	3	15	Принципы составления комплексов упражнений	Подготовка к сдаче контрольных нормативов

				Выполнение письменных домашних заданий
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>58</b>	

5.2.3. Преподавание дисциплины 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 контрольного норматива №1*	0-5
2	Сдача контрольного норматива №2*	0-5
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений №1 для разминки	0-10
4	Составление и демонстрация комплекса упражнений №2 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 контрольного норматива №3*	0-5
2	Сдача контрольного норматива №4*	0-5
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений №3 для кардиотренировки	0-10
4	Выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»	0-10
	<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0-30</b>
<b>3 текущая аттестация</b>		
1	Сдача контрольного норматива №5*	0-5
2	Сдача контрольного норматива №6*	0-5
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений №4 для силовой тренировки	0-10
4	Составление и демонстрация комплекса упражнений №5 для утренней гимнастики	0-10
5	Составление и демонстрация комплекса упражнений №6 для производственной гимнастики	0-10



	<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	<b>0-40</b>
	<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 заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

2

*семестр*

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов №1-6 ВФСК «ГТО»*	0-60
2	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей	0-10
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений №1 для производственной гимнастики	0-15
4	Составление и демонстрация комплекса упражнений №2 для утренней гимнастики	0-15
	<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 адаптированного контрольного норматива №1	0-5
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №2	0-5
3	Составление комплекса упражнений №1 для разминки	0-10
4	Составление комплекса упражнений №2 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 адаптированного контрольного норматива №3	0-5
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №4	0-5
3	Составление комплекса упражнений №3 для кардиотренировки	0-10
4	Выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»	0-10

	<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0-30</b>
3 текущая аттестация		
1	Сдача адаптированного контрольного норматива №5	0-5
2	Сдача адаптированного контрольного норматива №6	0-5
3	Составление комплекса упражнений №4 для силовой тренировки	0-10
4	Составление комплекса упражнений №5 для утренней гимнастики	0-10
5	Составление комплекса упражнений №6 для производственной гимнастики	0-10
	<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	<b>0-40</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0-100</b>

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

Таблица 8.4

*2 семестр*

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов № 1-6 ВФСК «ГТО»	0-60
2	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей	0-10
3	Составление комплекса упражнений №1 для производственной гимнастики	0-15
4	Составление комплекса упражнений №2 для утренней гимнастики	0-15
	<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

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России:
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации

«Технорматив»

- ВФСК «ГТО» - Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» - Режим доступа: <http://fgosvo.ru>
- FISU (International University Sports Federation) - Режим доступа <http://www.fisu.net>
- Министерство спорта РФ - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
- Российский студенческий спортивный союз - Режим доступа: <http://studsport.ru>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://studsport.ru>

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

- Microsoft Office Professional Plus;
- Microsoft Windows.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 10.1

### Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	Физическая культура и спорт	Тренажерный зал для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. 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., гимнастическая скамейка - 4 шт., велотренажер – 8 шт., штанга – 6 шт., гриф для штанги – 2 шт., штанга с изогнутым грифом – 2 шт., секундомер -1 шт., скакалка – 3 шт., рулетка 5м – 1 шт., электронные весы – 1 шт.	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, Набережный проспект, 37 , Тренажерный зал ФОК «Нефтяник» ПАО «Сургутнефтегаз»
		Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет»	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут,

	и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, доска аудиторная. Компьютер в комплекте – 5 шт.	ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №410, 4 этаж
	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду. Учебная мебель: столы, стулья, компьютер в комплекте – 3 шт.	628404, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут, ул. Энтузиастов, д. 38 аудитория №301, 3 этаж

## **11. Методические указания по организации СРС**

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся.

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

Дисциплина Физическая культура и спорт

Специальность 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Специализация Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61	61-75	76-90	91 и более
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать З1: роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Не знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Поверхностно знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Хорошо знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	В совершенстве знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь 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 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 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для	Знать З2: способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения

	сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Уметь У2: оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам. Не способен дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, однако испытывает при этом затруднения	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, допуская при этом незначительные ошибки	Способен безошибочно оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть В2: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности, 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 различной направленности
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стили жизни	Знать З3: средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стили жизни	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стили жизни	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, используемых для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стили жизни	Знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стили жизни	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стили жизни
	здорового образа и стили жизни	Уметь У3: осуществлять осознанный подбор форм двигательной	Не умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к	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	к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		Владеть В3: принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Не владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Владеет некоторыми принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	Хорошо владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	В совершенстве владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при	УК-8.4. Использует знания строевой, огневой и стрелковой подготовки в случае возникновения военной угрозы.	Знать: З4 теоретические основы строевой подготовки	Не знает теоретические основы строевой подготовки	Поверхностно знает теоретические основы строевой подготовки	Знать теоретические основы строевой подготовки на базовом уровне	Имеет углубленное представление о теоретических основах строевой подготовки
		Уметь: У4 выполнять базовые упражнения строевой подготовки	Не умеет выполнять базовые упражнения строевой подготовки	Выполняет базовые упражнения строевой подготовки с задержкой и ошибками	Выполняет базовые упражнения строевой подготовки с задержкой и без ошибок	Выполняет базовые упражнения строевой подготовки без задержки и без ошибок

угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		Владеть: В4 принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы	Не владеет принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы	Владеет некоторыми принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы	Хорошо владеет принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы	В совершенстве владеет принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы
---	--	---	--	--	--	--



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

Дисциплина Физическая культура и спорт

Специальность 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Специализация Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

№ 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 ЭБС (+/-)
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	30	100	+ <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a>
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	30	100	+ <a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a>
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	30	100	+ <a href="http://www.iprbooks-hop.ru/">http://www.iprbooks-hop.ru/</a>

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

---

на 20\_ - 20\_ учебный год

С учётом развития науки, практики, технологий и социальной сферы, а также результатов мониторинга потребностей работодателей, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

№	Вид дополнений/изменений	Содержание дополнений/изменений, вносимых в рабочую программу

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 \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия. \_

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой/

Руководитель образовательной программы \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия. \_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.