

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
 Должность: и.о. ректора  
 Дата подписания: 05.04.2024 11:20:23  
 Уникальный программный ключ:  
 4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**  
**«Общая физическая подготовка»**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**по направлению подготовки: 08.03.01 Строительство**

**1. Цель изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

**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                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способность 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) основы построения тренировочного процесса                                                              |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса                                              |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки                                                        |
|                                                                                                                                                  | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.                        | Знать (32) правила организации индивидуального тренировочного процесса                                            |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Уметь (У2) организовать индивидуальную программу тренировки                                                       |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Владеть (В2) техническими навыками выполнения упражнений круговой тренировки                                      |
|                                                                                                                                                  | УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Знать (33) зоны тренировочного режима                                                                             |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств. |
|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     | Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств                        |

**4. Общая трудоемкость дисциплины**

составляет – 328 часов

**5. Форма промежуточной аттестации:**

очная форма обучения: зачет – 2, 3, 4, 5, 6 семестры

заочная форма обучения: не реализуется

очно-заочная форма обучения: не реализуется

**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 6f444c2503944664e619c29931796c  
 Владелец: Ефремова Вероника Васильевна  
 Действителен: с 14.06.2022 до 07.09.2023

Заведующая кафедрой ФКиС

С.И.Хромина