

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:
4e7c4ea90328ec8e65c518058549a2578d7400d1

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
«Прикладная физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки: 08.03.01 Строительство

1. Цель изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» 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 (З1) 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 (З2) 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 (З3) 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заведующая кафедрой ФКиС

С.И.Хромина

Сертификат: 6FA44C50384686A8E7BD5E27735179BC
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 14.06.2022 до 07.09.2023