

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
 Должность: и.о. ректора
 Дата подписания: 21.05.2024 09:32:03
 Уникальный программный ключ:
 4e7c4ea90328ec8a65c5d8058549a2538c7400d1

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

основной профессиональной образовательной программы
 по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений
 специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»

1. Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности средствами физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы. Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 учебного плана. Приобретенные навыки могут быть применены при изучении дисциплины «Прикладная физическая культура», «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура».

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. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека.	З1: знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		У1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		В1: владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2. оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.	З2: знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		У2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку
		В2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
	УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.	З3: знать индивидуальные физиологические особенности организма, доступные виды двигательной активности и физических упражнений
		У3: уметь осуществлять подбор физических упражнений для разминки и комплекса утренней гимнастики
		В3: владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	З4: знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		У4: уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		В4: владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с

		учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	УК-7.5. выбор рациональных способов и приёмов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	З5: знать особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального стресса
		У5: уметь использовать средства физической культуры и спорта на рабочем месте в профилактических целях В5: владеть техникой рационального дозирования физической нагрузки, профилактической направленности развития профпатологии

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы – 72 часа.

5. Форма промежуточной аттестации:

очная форма обучения: **зачет - 1 семестр**

заочная форма обучения: – не реализуется.

очно-заочная форма обучения: – не реализуется.

**Заведующий кафедрой
строительных конструкций**



В.Ф. Бай