

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
 Должность: и.о. ректора
 Дата подписания: 21.05.2024 09:32:07
 Уникальный программный ключ:
 4e7c4ea90328ec8a65c5d8058549a2538d7400d1

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

«Общая физическая подготовка»

основной профессиональной образовательной программы

по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

специализация «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»

1. Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышения функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы. Дисциплина относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана, элективные дисциплины.

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	31: знать основы физической культуры и спорта в формировании здоровьесберегающего поведения
		У1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего поведения
		В1: владеть современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК- 7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	32: знать способы контроля физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем
		У2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку под контролем показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма
		В2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционального состояния организма
	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	33: знать индивидуальные физиологические особенности и ресурсные возможности организма, адаптивные формы физической нагрузки
		У3: уметь осуществлять индивидуальный подбор физических упражнений при организации самостоятельных занятий
		В3: владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной направленности
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	34: знать средства и методы физической культуры и спорта, коррекционной направленности, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		У4: уметь осуществлять рациональный подбор форм, методов и средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности и стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		В4: владеть техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий
	УК-7.5. Выбор рациональных	35: знать особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы профилактики

	способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	профпатологии, вредных привычек, психоэмоционального перенапряжения
		У5: уметь рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния на рабочем месте
		В5: владеть техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профпатологии; способами психо-эмоциональной разрядки, приемами самомассажа

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

Рабочую программу разработала: С.И. Хромина, доцент, к.б.н, доцент

Заведующий кафедрой строительных конструкций



В.Ф. Бай