

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 «Прикладная физическая культура»

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 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 относится к части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана»

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 здоровьесберегающего стиля жизни
		У1: уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здоровьесберегающего стиля жизни
		В1: владеть современными средствами и методами физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности
	УК- 7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	З2: знать способы контроля физической подготовленности, функционального состояния кардио-респираторной системы
		У2: уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов и норм ГТО; индивидуально дозировать физическую нагрузку, под контролем показателей кардио-респираторной системы организма
		В2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и ГТО; критериями оценки функционирования основных систем организма
	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	З3: знать индивидуальные физиологические особенности организма, ресурсный потенциал здоровья, адаптивные физкультурно-спортивные формы занятий
		У3: уметь осуществлять подбор физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
		В3: владеть техникой выполнения специальных упражнений, комплексов, организации спортивного досуга физкультурно-спортивной, коррекционно-оздоровительной, адаптационной направленности
	УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и	З4: знать средства и методы физической культуры и спорта, адаптивно-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, адекватных физическим кондициям, для повышения работоспособности и

	восстановления работоспособности	стрессоустойчивости, профилактики заболеваемости и коррекции здоровья
		В4: владеть техникой рационального подбора индивидуальных форм, средств и методов физической культуры и спорта, адекватных физическим кондициям, для организации самостоятельных занятий
	УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов 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 утомления
		У5: уметь рационально использовать физические нагрузки прикладной направленности, для повышения ресурсных возможностей организма, снижения стрессового фактора влияния и утомляемости на рабочем месте
		В5: владеть техникой выполнения физических упражнений, прикладной направленности, с учетом профилактики профессиональных заболеваний; способами снижения психо-эмоционального стресса, приемами самомассажа и акупунктуры

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.

**Заведующий кафедрой
строительных конструкций**



В.Ф. Бай