

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
 Должность: и.о. ректора
 Дата подписания: 21.05.2024 09:33:07
 Уникальный программный ключ:
 4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

«Адаптивная 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 с ограниченными функциональными возможностями* физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

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	31: знать основы физической культуры для оптимальной адаптации организма к неблагоприятным средовым факторам влияния
		У1: уметь использовать специальные коррекционные формы и методы физического воспитания для достижения и поддержания устойчивого комфортного психофизического равновесия
		В1: владеть современными средствами и методами адаптивно-коррекционной физкультурно-спортивной деятельности
	УК- 7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	32: знать контрольные нормативы физической подготовленности сохраненных кондиций, и адекватные нормы функционального состояния сердечно-сосудистой системы
		У2: уметь дозировать физическую нагрузку для совершенствования сохраненных кондиций
		В2: владеть техникой выполнения контрольно-тестовых испытаний сохраненных физических качеств по системе ГТО и критериями оценки функционирования основных систем организма
	УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	33: знать индивидуальные физиологические особенности организма, сохраненный ресурсный потенциал здоровья, специальные комплексы физических упражнений
		У3: уметь осуществлять подбор корректирующих физических упражнений для комплекса утренней гимнастики и организации физкультурно-спортивного досуга
		В3: владеть техникой выполнения специальных корректирующих упражнений, комплексов, организации спортивного досуга адаптивной физкультурной 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 адаптивно-коррекционной физической культуры и спорта для поддержания оптимально-комфортной физической формы и восстановления работоспособности
		У4: уметь осуществлять подбор форм, методов и средств адаптивной физической культуры и спорта для коррекции нарушений и отклонений в состоянии здоровья
		В4: владеть техникой рационального подбора специальных индивидуальных форм, средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для организации самостоятельных занятий
	УК-7.5. Выбор рациональных	35: знать индивидуальные особенности формирования физических качеств, прикладной направленности, основы

	способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	профилактики профзаболеваний, вредных привычек, психоэмоционального утомления
		У5: уметь использовать физические нагрузки прикладной направленности, адекватно сохранных кондиций и ресурсных возможностей организма, для снижения стрессового фактора и преодоления утомляемости на рабочем месте
		В5: владеть техникой выполнения специальных физических упражнений, прикладной направленности, 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.

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

Заведующий кафедрой строительных конструкций



В.Ф. Бай