

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 11:22:02  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e655d8058549a2538d7400d1

## Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

### «Прикладная физическая культура»

для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ)

#### 1. Цель изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся физической подготовленности через использования разнообразных средств спортивной направленности для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 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 Способен 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 (31) основы и правила построения тренировочного процесса                                                            |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки                                                                  |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса                                                 |
|                                                                                                                                               | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.                        | Знать (32) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени                                                             |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | Уметь (У2) использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО   |
|                                                                                                                                               | УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Знать (33) 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: зачет 3 семестр

очно-заочная форма обучения: зачет 2, 3 семестр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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