

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. директора
Дата подписания: 09.04.2024 16:32:55
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e61c511058549a3578d7400d1

**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины
«Прикладная физическая культура»**

для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Социально-гуманитарный стандарт)

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 Блока 1 части 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
1	2	3
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 (З1) 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 (З2) 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 (З3) 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 / 328 часов

5. Форма промежуточной аттестации.

- очная форма обучения: модули 3, 4, 5, 6 семестры
- заочная форма обучения: модуль 3 семестр

Сертификат: 008E624DF98BC2E90078B97FC72BE94C3F
Владелец: Ефремова Вероника Васильевна
Действителен: с 11.08.2023 до 03.11.2024