

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 15.04.2024 10:18:15  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### «Общая физическая подготовка»

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки

15.03.01 Машиностроение

**направленность (профиль) «Технологии производства, ремонта и эксплуатации в машиностроении»**

**1. Цель** изучения дисциплины: формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 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. 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 построения тренировочного процесса                                                             |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса                                             |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки                                                       |
|                                                                                                                                                | УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки                         | Знать (32) основы биологических ритмов человека                                                                  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | Уметь (У2) планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности                       |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | Владеть (В2) техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима          |
|                                                                                                                                                | 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: зачёт – 2,3,4,5,6 семестр; заочная форма обучения: зачёт – 2 курс, зимняя сессия; очно-заочная форма обучения: не реализуется

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

Заведующий кафедрой физического воспитания \_\_\_\_\_

В.Я. Субботин



# Лист согласования

Внутренний документ "Общая физическая подготовка\_2022\_15.03.01\_ТПМ6"

Документ подготовил: Захарова Анастасия Васильевна

Документ подписал: Хромина Светлана Ивановна

| Серийный номер ЭП | Должность                                                                              | ФИО                        | ИО                           | Результат   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
|                   | Профессор, имеющий ученую степень доктора наук, ученое звание доцент (средний уровень) | Драгич Ольга Александровна |                              | Согласовано |
|                   | Старший преподаватель, не имеющий ученой степени (базовый уровень)                     | Яшкина Евгения Михайловна  |                              | Согласовано |
|                   | Начальник отдела                                                                       | Шлык Константин Юрьевич    |                              | Согласовано |
|                   | Ведущий специалист                                                                     |                            | Кубасова Светлана Викторовна | Согласовано |
|                   | Директор                                                                               | Каюкова Дарья Хрисановна   |                              | Согласовано |