

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 09.04.2024 15:47:30  
Уникальный идентификатор документа:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

## Аннотация рабочей программы дисциплины

### «Общая физическая подготовка»

#### основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки

#### 43.03.03 «Гостиничное дело»

#### направленность (профиль) «Индустрия гостеприимства и туризма»

**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 в жизни человека и общества                                                                                                     | Знать (З1) 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 (З2) 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 (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 часов**

**5. Форма промежуточной аттестации:** очная форма обучения: зачёт – 2,3,4,5,6 семестр;

заочная форма обучения: зачёт – 2 курс, зимняя сессия.

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

Заведующий кафедрой физического воспитания \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин