

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
 Должность: и.о. ректора
 Дата подписания: 20.05.2024 11:01:43
 Уникальный программный ключ:
 4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a7538d7400d1

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 (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 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