

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
 Должность: и.о. ректора  
 Дата подписания: 20.05.2024 11:32:25  
 Уникальный программный ключ:  
 4e7c4ea90328ec8e65f5d8058549a7538d7400d1

**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