

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Прикладная физическая культура»**  
**основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки**  
**15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств**  
**18.03.01 Химическая технология**  
**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

**1. Цели 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.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания: основ и принципов физической культуры и спорта; индивидуальный уровень физической подготовленности;

умения: использовать средства физической культуры и спорта в совершенствовании своей физической формы; осуществлять подбор физических упражнений для составления индивидуального комплекса упражнений;

владения: техникой выполнения тестовых физических упражнений; навыком планирования индивидуального тренировочного режима.

Содержание дисциплины логически и содержательно связано с дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура».

**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 возрастной ступени
		Уметь (У2): использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных и физических качеств
		Владеть (В2): спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО
		Знать (З3): зоны тренировочного режима

	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	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**

оставляет 328 часов.

#### **5. Форма промежуточной аттестации**

очная форма обучения: зачет – 2, 3, 4, 5, 6 семестр.

заочная форма обучения: зачет – 3 семестр.