**Аннотация к рабочей программе**

**Дисциплины** Б1.В.ДВ.03.03 Прикладная физическая подготовка

**Направление подготовки:** 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

**Направленность (профиль):** Аквакультура

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины заключается в формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Объем дисциплины:** 0 зачетных единиц

**Семестр: 1,2,3,4,5**

**Краткое содержание основных разделов дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п раздела | Основные разделы дисциплины | Краткое содержание разделов дисциплины |
| 1 | Средства ОФП (общефизической подготовки). Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей. | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)ОРУ с предметами, в парах. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом коврике, в парах. |
| 2 | Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба, бег. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. | Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Финиширование. |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет