

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Прикладная физическая подготовка»

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Инженерная защита окружающей среды

Квалификация выпускника: бакалавр

Цель освоения дисциплины: 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: 328 часов

Семестры: 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