

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

Прикладная физическая подготовка

**Направление подготовки:** 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Цель освоения дисциплины:** заключается в формировании 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