

**Аннотация  
рабочей программы дисциплины  
Легкая атлетика**

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность: «Прикладная информатика в информационной сфере»

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 09.03.03 *Прикладная информатика* направленность (профиль) «Прикладная информатика в информационной сфере».

Дисциплина «Легкая атлетика» представлена в высшем учебном заведении как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь составной частью профессиональной подготовки обучающихся в течении всего периода обучения. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких как здоровье, психическое и физическое благополучие.

Дисциплина «Легкая атлетика» служит дополнением к дисциплине «Физическая культура и спорт», а также при прохождении практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности.

Освоение дисциплины необходимо как предшествующее прохождению преддипломной практики, защите выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

**Содержание дисциплины (тематический план):**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности обучающегося.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка в системе физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта.
5. Основы методики самостоятельных занятий системами физических упражнений.
6. Основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий избранным видом спорта.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

**Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:**

УК. 7-1: Поддерживает должный уровень физической формы путем занятий физической культурой (спортом);

УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической формы, придерживаясь требований санитарии и гигиены, индивидуальной и профессиональной, здорового образа жизни

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин