ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
10.05.03 – Информационная безопасность автоматизированных систем

Аннотация рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 часов, форма промежуточной аттестации – зачеты.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды занятий: практические – 360 часов.

Дисциплина предусматривает изучение следующих основных разделов:

1-й год обучения:

Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Легкая атлетика. Спортивные игры (волейбол). Плавание.

Спортивные игры (баскетбол). Развитие физических качеств (средствами круговой тренировки). Промежуточное тестирование физической подготовленности. Легкая атлетика.

2-й год обучения:

Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Легкая атлетика. Развитие физических качеств (средствами круговой тренировки). Плавание.

Спортивные игры (баскетбол). Развитие физических качеств (средствами круговой тренировки). Промежуточное тестирование физической подготовки студентов. Легкая атлетика.

3-й год обучения:

Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Легкая атлетика. Спортивные игры (волейбол). Развитие физических качеств (средствами круговой тренировки).

Плавание. Развитие физических качеств (средствами круговой тренировки). Промежуточное тестирование физической подготовленности.

Легкая атлетика.