

Аннотация к рабочей программе
дисциплины Прикладная физическая подготовка

Направление подготовки: 39.03.01 Социология

Направленность (профиль): Экономическая социология и маркетинг

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: 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.
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол)	Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста)
4	Баскетбол. Совершенствование технико- тактических действий в игре.	Специально физическая подготовка баскетболиста. Совершенствование техники передвижений, остановок, ведения мяча, передач, обводок.
5	Волейбол. Совершенствование технико- тактических действий в игре.	Специальная подготовка волейболиста. Совершенствование технике передвижений в волейболе.

Форма промежуточной аттестации: зачет