

**Аннотация к рабочей программе дисциплины
«Прикладная физическая подготовка»**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

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.

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.