

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»
(РУДН)
ИСТОРИКО-ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования
Направление 45.03.01 «Филология»
Профиль «Преподавание филологических дисциплин»**

Наименование дисциплины	Физическая культура
Объем дисциплины	2 ЗЕ (72 час.)
Краткое содержание дисциплины	
Название разделов (тем) дисциплины:	Краткое содержание разделов (тем) дисциплины:
Основы физической и спортивной подготовки	Роль самостоятельных занятий физической культурой в укреплении здоровья Средства и методы проведения самостоятельных занятий.
Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с места, разбега.
Спортивные игры. Волейбол	Техника приема и передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования.
Гимнастика	Строевые приемы. Акробатика. Развитие координации и гибкости.
Общая физическая подготовка	Развитие силовых качеств. Развитие координационных способностей.
ППФП	Развитие подвижности суставов. Развитие координации. Развитие специальной выносливости

**Разработчик:
ст. преп.**



(подпись)

/В.А. Юдин/

**Заведующий кафедрой
Физической культуры
к.п.н.**



(подпись)

/Ю.И.Куликов/