

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.08.04 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**ОФП (общая физическая подготовка)**

Направление подготовки: 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Направленность: «Технология продукции и организация в предприятиях питания»

Год начала подготовки: 2021

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 0 з.е. (328 ч)

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы:**

Дисциплины (модули). Вариативная часть. Дисциплины по выбору.

**Содержание дисциплины (тематический план):**

1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха
2. Начальное обучение техники игры в бадминтон. Техники, тактика и правила игры.
3. Начальное обучение техники игры в настольный теннис. Техники, тактика и правила игры.
4. Организация проведения занятий по ОФП с использованием тренажеров. Атлетическая гимнастика.
5. Основы методики самостоятельных занятий системами физических упражнений. Основы врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
6. Терренкур. Оздоровительная ходьба как средство оздоровления. Общеразвивающие упражнения с использованием спортивного инвентаря
7. Основы здорового образа жизни
8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин