

**Аннотация**  
**рабочей программы дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность: «Финансы и кредит»

Год начала подготовки: 2019

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.01 Экономика и является дисциплиной по выбору.

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных при изучении дисциплины Физическая культура и спорт.

Общая физическая подготовка в основах Законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высшем учебном заведении как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь составной частью профессиональной подготовки обучающихся в течение всего периода обучения. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, таких как здоровье, психическое и физическое благополучие.

**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