

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

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль): «Товароведение и экспертиза товаров во внутренней и внешней торговле»

Год начала подготовки: 2021

Квалификация: Бакалавр

Трудоемкость: 328 ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана подготовки бакалавров по направлению 38.03.07 Товароведение.

Дисциплина обеспечивает преемственность и взаимосвязь с дисциплиной базовой части «Физическая культура и спорт».

**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 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин