

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

Специальность: 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация: «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Год начала подготовки: 2021

Квалификация: Экономист

Трудоемкость: 328 часов

Форма промежуточной аттестации: зачет

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части учебного плана и является дисциплиной по выбору.

Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт; Первая медицинская помощь.

Освоение дисциплины необходимо как предшествующее при изучении следующих дисциплин; Тактико-специальная подготовка; Профессионально-прикладная физическая подготовка

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-9 - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

**Разработчик:** кафедра гуманитарных дисциплин