

Название дисциплины		Общая физическая подготовка					
Номер		Академический год			семестр		3
кафедра		92	Программа		38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриата), профиль «Экономика предприятий (организаций)»		
Составитель		Наводкин С. В., ст.преподаватель.					
Цели и задачи дисциплины, основные темы		<p>Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p>Задачи: понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> <p>Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования занятий различной целевой направленности.</p> <p>Умения: выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p>Навыки: владеть системой практических умений, навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Практические занятия: л/а; т/а; аэробика; с/и; а/г; лфк; л/с.</p>					
Основная литература		<p>1.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html</p> <p>2. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html</p> <p>3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80802.html</p>					
Технические средства		Стандартное оборудование, спортивные залы, стадион.					
Компетенции		Приобретаются студентами при освоении дисциплины					
Общекультурные		ОК8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Зачетных единиц	0	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	
		Всего часов 328	-	2	-	326	
Виды контроля	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	Условие зачета дисциплины	Получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	Подготовка к практическим занятиям, к зачету, выполнение самостоятельной работы	
формы	Зачет	нет					
Перечень дисциплины, знание которых необходимо для изучения дисциплины			Физическая культура (среднее полное (общее) образование.				