

## **Аннотация дисциплины**

### **Физическая культура и спорт**

**Рабочая программа дисциплины** предназначена для студентов, обучающихся по 38.03.01 «Экономика» профиль «Финансы и кредит», заочная форма обучения.

**Цель дисциплины:** «Физическая культура и спорт» - формирование у студентов, обучающихся по направлению 38.03.01 «Экономика» профиль «Финансы и кредит» следующих компетенций:

- способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-6).

**Место дисциплины в структуре ООП** - дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части социально-гуманитарного модуля направления 38.03.01 «Экономика» профиль «Финансы и кредит».

**Краткое содержание:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально - биологические основы физической культуры. Социально- биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально –

прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.