

Аннотация дисциплины

Физическая культура

Цель дисциплины:

- целью дисциплины «Физическое воспитание» является формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ООП:

- дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного модуля основной образовательной программы бакалавриата.

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.