Аннотация дисциплины

**Физическая культура и спорт**

**Цель дисциплины** – формирование способностей применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в структуре ООП:**

Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре образовательной программы определяется учебным планом по направлению 38.03.01 - Экономика, профиль: Учет, анализ и аудит.

**Краткое содержание:** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 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. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.