

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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

Краткое содержание: Физическая культура как система физических упражнений. Методики освоения жизненно важных умений и навыков. Методики применения средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий различной целевой направленности, развития физических качеств, оценки физической подготовленности, коррекции физического и эмоционального состояния, реабилитации основных систем организма. Средства и методы выбранных видов спорта и оздоровительных систем упражнений. Общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка работника финансово-экономической сферы.