

Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»

Цель дисциплины: целью дисциплины «Физическая культура» 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 ОП: дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной социально-гуманитарного модуля по направлению 38.03.01 «Экономика» профиль «Финансы и кредит».

Краткое содержание дисциплины:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально - биологические основы физической культуры. Социальнобиологические 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.