

## **Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**Цель дисциплины:** целью дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 (Б.1.1.1.3):** является базовой дисциплиной общегуманитарного цикла обязательной части для направления подготовки 38.03.01 Экономика, ОП Экономика и бизнес, профиль «Оценка бизнеса в цифровой экономике» (программа подготовки бакалавров).

### **Содержание дисциплины:**

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.