

Аннотация дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Цель дисциплины.

формирование физического развития студентов, а также подготовка специалистов, способных к активной и плодотворной работе в избранной профессии.

Краткое содержание:

Модуль культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 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 занимающихся физическими упражнениями и спортом.