

## Аннотация к рабочему учебнику по физической культуре и спорту:

### «Физическая культура и спорт»

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

**Краткое содержание:** физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ИПФП) студентов. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.