

Аннотация дисциплины

Физическая культура спорт

Цель дисциплины:

- формирование системы актуальных теоретических знаний о роли физической культуры и спорта для гармоничного воспитания личности, развитие умения практического использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения двигательных и функциональных возможностей.

Место дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части образовательной программы и входит в общегуманитарный цикл (Блок 1. Дисциплины (модули)) направления подготовки 38.03.01 «Экономика», ОП «Бизнес-анализ, налоги и аудит» профиль: «Учет, анализ и аудит».

Краткое содержание:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка: воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости. Специальная физическая подготовка: воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации. Методы физического воспитания. Обучение техническим элементам базовых умений и навыков: Ознакомление с основными методами физического воспитания (метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы) и основами обучения движениям. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков.