

Аннотация дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов, обучающихся по направлению 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Государственное и муниципальное управление».

Цель дисциплины: «Физическая культура и спорт» - формирование у студентов по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Государственное и муниципальное управление» следующей компетенции:

-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Место дисциплины в структуре ООП - дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части социально-гуманитарного модуля направления 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Государственное и муниципальное управление».

Краткое содержание: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально - биологические основы физической культуры. 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.