

Аннотация дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Цель дисциплины:

формирование научно-практической основы физической культуры и здорового образа жизни.

Место в структуре ООП:

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной базовой части основной образовательной программы и входит в социально - гуманитарный модуль программы подготовки бакалавра, для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профиль «Маркетинг».

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. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП). Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Методико-практические и учебно-тренировочные занятия.