

*Аннотация дисциплины*  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

***Цель дисциплины:***

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

***Краткое содержание***

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально - биологические основы физической культуры и спорта. 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 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. Методикопрактические и учебно-тренировочные занятия.