

Аннотация дисциплины

«Физическая культура»

Цель дисциплины:

Обеспечение всестороннего гармоничного развития всех физических качеств студента и подготовка базы для специальной физической подготовки в трудовой деятельности.

Краткое содержание:

Техника безопасности на занятиях по ОФП. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Методика освоения техники выполнения базовых упражнений, используемых на занятиях ОФП. Особенности методики занятий ОФП в разном возрасте у женщин. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Физиологический портрет студента при занятиях ОФП. Модельные характеристики студента. Психологическая характеристика при занятиях ОФП, методики коррекции психоэмоционального состояния. Самостоятельные занятия ЛФК. Основы методики массажа. Современные средства и методики коррекции веса и пропорций тела. Методы оценки уровня физического здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни. Методики оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма. Самоконтроль при занятиях ОФП. Дневник самоконтроля. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика развития физических качеств (на примере развития силы).