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, заочная форма обучения.

Цель дисциплины: – формирование способностей применения средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.