

Аннотация дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Цели дисциплины:

- формирование научно-практической основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- способность использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Краткое содержание

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Психолого-педагогические и практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания. Простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека, работника. Подбор комплексов оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов. Простейшие приемы самомассажа и релаксации. 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.