

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность 37.05.01	Клиническая психология
Количество зачетных единиц, форма промежуточной аттестации	В соответствии с РУП В соответствии с РУП

1. Цель изучения дисциплины:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Физическая культура как социальное явление, структура и содержание

Раздел 2. Спорт и его разновидности.

Раздел 3. Характеристика физических качеств, методика их развития и совершенствования.

Раздел 4. Двигательная активность.

Раздел 5. Индивидуальный выбор видов спорта, систем физической подготовки.

Раздел 6. Основы здорового образа жизни студентов и основы рационального питания.

Раздел 7. Травматизм при занятиях физической подготовкой и спортом, меры предупреждения и оказание первой медицинской помощи.

Раздел 8. История олимпийских игр.

Раздел 9. История развития физической культуры в древней Руси и в России.

Раздел 10. Адаптивная физическая культура.

Раздел 11. Паралимпийские игры и спорт инвалидов.

Раздел 12. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Раздел 13. Мотивация и основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой и спортом студенческой молодежи.

Раздел 14. Допинги в спорте и в жизни.

Раздел 15. Экстремальные виды спорта.

Раздел 16. Профессионально-прикладная физическая культура.