**АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (АДАПТИВНАЯ)**

**Цель дисциплины:**

Формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности.

**Место в структуре ООП:**

Место дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика» в структуре образовательной программы определяется учебным планом по направлению 38.03.05 – Бизнес-информатика, профиль: ИТ-менеджмент в бизнесе.

**Краткое содержание:**

Физическая культура как система физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Адаптивная физическая культура (АФК) в системе физического воспитания. Общеразвивающие и специальные упражнения АФК. Применение средств АФК на занятиях СМГ. Средства и методы лечебной физической культуры при заболеваниях. Общие основы методики построения занятия ЛФК. Особенности методики занятий ЛФК для женщин. Направленное развитие физических качеств средствами АФК. Индивидуальный подход к применению упражнений ЛФК. Основы методики самостоятельных занятий ЛФК с учетом нозологии и уровня подготовленности.