

Аннотация дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Цель дисциплины:

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

Место дисциплины в структуре ОП: Дисциплина учебного плана для направления подготовки 27.03.05 «Инноватика». Бакалавриат.

Краткое содержание дисциплины: роль физической культуры и здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно- спортивных занятий; научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность