

Физическая культура и спорт

Цель дисциплины:

Целью дисциплины «Физическое воспитание» является 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 дисциплины в структуре ОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части основной образовательной программы и входит в социально-гуманитарный модуль дисциплин по направлению 38.03.05 – «Бизнес-информатика», профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе».

Краткое содержание дисциплины:

Физическая культура и спорт 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 и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.