

Аннотация дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Цель дисциплины

Формирование способностей применения средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является элективной дисциплиной для направления подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика», ОП «Цифровая трансформация управления бизнесом», профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе».

Краткое содержание

Техника безопасности на занятиях. Средства и методы развития силовых способностей. Общая характеристика силовых упражнений. Базовые силовые упражнения. Силовые упражнения с отягощениями на развитие отдельных мышечных групп. Особенности методики занятий для женщин. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Применение средств и методов физической культуры и спорта для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий. Коррекция веса и пропорций тела. Методики оценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности организма, общего уровня здоровья. Самоконтроль на занятиях. Ведение дневника самоконтроля. Силовые виды спорта. Техническая подготовка (ТП) в силовых видах спорта. Основы силовой спортивной тренировки. Специальная физическая подготовка. Соревнования. Оценка физической подготовленности студентов.