

**Аннотация**  
**примерной программы учебной дисциплины**  
**«Физическая культура»**  
направление подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика»  
Профиль: «ИТ-менеджмент в бизнесе»  
заочная форма обучения

**1. 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.

**2. Место дисциплины в структуре ПО:**

Дисциплина Б. 1.1.1.6. «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный модуль учебного плана подготовки студентов по направлению 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе» является обязательным разделом базовой части содержательного модуля и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование Общекультурные компетенции выпускников по уровням подготовки (ОК-8)-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы
- способы физического совершенствования
- характер профессионально-прикладной физической подготовки студентов и методику самостоятельных занятий

**Уметь:**

- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека
- правильно оценивать свое физическое состояние

**Владеть:**

- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к нагрузкам в экстремальных ситуациях

**4.Краткое содержание:**

Социальная значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте. Легкая атлетика, гимнастика, футбол, волейбол, баскетбол, ОФП, степ-аэробика. Нормы ГТО. Физкультурно-спортивная деятельность в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Планируемая аудиторная трудоемкость дисциплины Б.1.1.1.6. «Физическая культура» составляет 72 часа.

Лекции 8 час.

Самостоятельная работа 64 часа.

**Формы контроля.**

**Текущий контроль:**

-реферат.

**Промежуточный контроль:**

-зачёт.