

## **Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 38.03.05 «БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА»**

#### **Профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе»**

##### **Форма обучения: очная**

**Целью** изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов вуза 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 профессиональной деятельности.

##### **Задачи дисциплины:**

- понимание значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

##### **Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной ФГОС ВПО по всем направлениям подготовки бакалавров и является предшествующей для таких дисциплин, как история, безопасность жизнедеятельности.

##### **Содержание дисциплины:**

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально - биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.