

## **Аннотация дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

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

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

#### **Форма обучения: очная**

#### **Цели и задачи дисциплины.**

**Целью** дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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.

#### **Задачи дисциплины:**

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

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

Освоение данной дисциплины способствует профилактике различных заболеваний студентов, их здоровому образу жизни, что в конечном итоге

положительно сказывается на работоспособности и интеллектуальных возможностях бакалавров.

### **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. Элементы техники спортивных и подвижных игр. Аэробика и фитнес-технологии. Настольный теннис. Шахматы. Мини-футбол.