

**Физическая культура и спорт****Цель дисциплины:**

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

**Краткое содержание дисциплины:**

Физическая культура 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 и специальная подготовка 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. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.