

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.10.2026 16:05:00

Уникальный программный ключ:

e4e919f04dc802624637575c97796a744138b172b88dd36f9301d8e2340974f9

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

**Элективные курсы по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка
для направления подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика,
направленность (профиль)
«Информационные технологии в управлении предприятием»
Уровень бакалавриата
Квалификация выпускника
Бакалавр
Год начала подготовки – 2026**

Цель:	физическое воспитание обучающихся; формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Задачи:	1) понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; 2) знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; 4) 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; 5) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; 6) создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Содержание дисциплины:	Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития координации и ловкости. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координации и ловкости. Развитие общей выносливости.
Форма контроля:	зачет
Общая трудоемкость:	328 часов