

«Элективные курсы по физической культуре»

Учебно-методический комплекс включает рабочую программу и учебно-методические материалы дисциплины «элективные курсы по физической культуре». Учебно-методический комплекс разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО, предъявляемыми при подготовке студента по направлению 04.03.01 Химия.

Учебная дисциплина «элективные курсы по физической культуре» является обязательной дисциплиной базовой части Блока 1.

Целью элективных курсов по физической культуре студентов вузов является формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. В результате изучения дисциплины студент должен:

1. понимать роль физической культуры в развитии человека;
2. знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
3. владеть системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
4. развивать и совершенствовать психофизические способности и качества (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
5. приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.