

Аннотация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» реализуется в вариативной части программы.

Целью учебной дисциплины 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.