

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Цели освоения дисциплины:

Целью физической культуры студентов вузов является формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение теоретических основ общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к результатам освоения дисциплины:

Студент, изучивший дисциплину, должен:

Знать:

- значение социальной роли физической культуры в развитии личности и ее здорового образа жизни;
- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности;
- использовать основные составляющие здорового образа жизни;
- критически воспринимать полученную информацию.

Владеть:

- навыками поддержания хорошей физической подготовленности и здоровья;
- культурой мышления, обобщения, анализа информации.