

«Физическая культура»

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**: 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; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения курса

Студент должен знать: основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности, профессиональной направленности физического воспитания;

Студент должен уметь: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств;

Студент должен владеть: жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.); средствами физической культуры для развития отдельных физических качеств; навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или восстановительной направленности.