

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Цель освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. 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;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к результатам освоения дисциплины

Студент, изучивший дисциплину, должен:

знать:

- компоненты здорового образа жизни;
- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

уметь:

- выполнять и подбирать элементарные комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики

владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности