

Аннотация дисциплины «Физическая культура»

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в базовой части программы специалитета.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. В результате изучения дисциплины студент должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- владеть методами развития и совершенствования психофизических способностей и качеств;
- уметь использовать различные методы физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.