

Аннотация дисциплины «Физическая культура»

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 2 ЗЕ (72 часа).

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: укрепление здоровье обучающихся, повышение и поддержание физической и умственной работоспособности, оздоровительно-восстанавливающей гимнастики и психоэмоциональной устойчивости; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой оздоровительной гимнастики для поддержания уровня здоровья, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорта; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение сохранения здоровья в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; привитие знаний и обучение практическим навыкам использования средств оздоровительной и профилактической физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Виды учебной работы: лекции.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом.