

Аннотация к дисциплине «Физическая культура и спорт»

Цель изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование компетенций по физической культуре личности и способности применения разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самостоятельной подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, физическому совершенствованию и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;

2. освоение системы знаний о значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также социально-биологических, психолого-педагогических основах физической культуры и здорового образа жизни;

3. обучение студентов практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности и быту;

5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.