

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» - 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 жизни и профессиональной деятельности

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- освоение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- формирование морфофункциональных структур организма человека, повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств личности.