

Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 43.03.02 ТУРИЗМ

ПРОФИЛЬ: МЕЖДУНАРОДНЫЙ И НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у студентов вуза 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:

- понимание значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Место дисциплины в структуре ОП: Дисциплина относится к обязательной части общегуманитарного цикла дисциплин блока 1 учебного плана

Содержание дисциплины:

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально - биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.