

Физическая культура и спорт

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» студентов является формирование физической культуры личности. Результатом образования в области физической культуры является создание у студентов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании.

Место дисциплины в структуре ООП. Дисциплина входит во все направления подготовки бакалавров с 1 по 3 курсы.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура направлена на формирование у них таких общечеловеческих ценностей как: здоровье, физическое, психическое и социальное благополучие. В качестве обязательного минимума учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного разделов учебного материала:

- физическую культуру в подготовке студентов к трудовой деятельности;
- социально-биологические основы физической культуры;
- спорт и оздоровительные системы (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов.

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.