

Физическая культура и спорт

Цель дисциплины:

Формирование у студентов навыков здорового образа жизни и физическое развитие личности.

Краткое содержание:

Научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни. Использование творческих средств и методов физического воспитания в практической деятельности для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Техничко-тактические действия избранного вида спорта (системы физических упражнений), средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.