

Аннотация программы дисциплины «Прикладная физическая культура»

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: знать научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; методы и средства развития физических качества человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация); уметь реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности; владеть методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

Содержание дисциплины

Учебно-тренировочные занятия: легкая атлетика, аэробика, лыжная подготовка, плавание, футбол, атлетическая гимнастика, баскетбол.