

Оздоровительная и лечебная физическая культура

УК -7

Целями дисциплины являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Рассматриваются особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физической культурой.

Изучаются средства и методы оздоровительной и лечебной физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей. Формируются мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль

жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Элективная дисциплина «Оздоровительная и лечебная физическая культура» направлена на приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания на создание основы для творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.