

## Б.1.Б.9 Физическая культура

**Целью дисциплины** «Физическая культура» является формирование физической культуры личности обучающегося и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

В ходе реализации дисциплины решаются **задачи**:

понимание студентами социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины **студент должен**:

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- понимать роль физической культуры в развитии человека
- критерии оценки состояния

здоровья. уметь:

- использовать различные методы физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- осуществлять контроль за состоянием организма;
- использовать средства физической культуры для укрепления здоровья

и оптимизации собственной работоспособности

Владеть:

- системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- методами развития и совершенствования психофизических способностей и качеств;
- навыками применения средств и методов физкультурно-оздоровительных технологий;
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.