

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