

Физическая культура

Цель освоения дисциплины:

– формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

– понимание 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.

Требования к результатам освоения дисциплины

Студент, изучивший дисциплину должен

знать:

– средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья;

– нормы здорового образа жизни;

– научно-биологические и практические основы здорового образа жизни;

– пути достижения должного уровня физической подготовленности;

– роль здорового образа жизни и физической подготовленности в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– критерии оценки состояния здоровья;

уметь:

– организовать жизнедеятельность в соответствии с нормами, соответствующими здоровому образу жизни;

– правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья;

– самостоятельно и методически грамотно организовывать режим времени для формирования определенного уровня физической подготовленности;

– владеть:

– средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;

– навыками применения средств и методов физической культуры для укрепления здоровья;

– навыками физических упражнений и физической подготовленности организма;

– умениями оценивать состояние здоровья и физического развития.