

## Б.1.В.ДВ Прикладная физическая культура

**Целью прикладной физической культуры** студентов вузов является формирование физической культуры личности и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- 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.

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 результате изучения дисциплины **студент должен**:

### Знать:

- средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья;
- нормы здорового образа жизни;
- научно-биологические и практические основы здорового образа жизни;
- социальные аспекты гериатрической помощи;
- средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий для лиц пожилого возраста;
- средства адаптивно-реабилитационных технологий;
- пути достижения должного уровня физической подготовленности;
- роль здорового образа жизни и физической подготовленности в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- средства и методы физкультурно-оздоровительных технологий для лиц с ограниченными возможностями;
- 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 методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- навыками применения средств и методов физкультурно-оздоровительных технологий;
- умениями оценивать состояние здоровья и физического развития.