

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **Цель освоения дисциплины:**

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

### **Задачи изучения дисциплины:**

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. 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;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Студент, изучивший дисциплину должен

#### **знать:**

1. средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья;
2. нормы здорового образа жизни;
3. научно-биологические и практические основы здорового образа жизни;
4. пути достижения должного уровня физической подготовленности;
5. роль здорового образа жизни и физической подготовленности в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности;
6. критерии оценки состояния здоровья.

#### **уметь:**

1. организовать жизнедеятельность в соответствии с нормами, соответствующими здоровому образу жизни;
2. правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья;
3. самостоятельно и методически грамотно организовывать режим времени для формирования определенного уровня физической подготовленности.

#### **владеть:**

1. средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья;
2. навыками применения средств и методов физической культуры для укрепления здоровья;
3. навыками физических упражнений и физической подготовленности организма.
4. умениями оценивать состояние здоровья и физического развития.