

## **Б1.Б6. 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. Формирование знаний 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. Формировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
5. Формирование 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:**

- 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.