**Цель** – формирование физической культуры личности и использования средств физической культуры для здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки

**Задачи дисциплины** – формирование системы знаний, научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

**Понимание роли** физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

**Формирование** мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

**Задачи**: знать, понимать, уметь использовать. Для: красоты, здоровья, благополучия

**Компетенция** – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Основные понятия дисциплины**

**Культура** - человеческая деятельность, познание, творчество, выраженные в материальных и духовных ценностях

**Физическая культура** – часть общей культуры общества, специфический процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для благополучной жизнедеятельности, и выполнения социальных обязанностей

**Моя деятельность для моего благополучия**

**Физическое состояние** – это совокупность показателей, характеризующих:

1. Физическое развитие
2. Функциональное состояние организма
3. Физическую подготовленность личности

**Физическое развитие** – процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций человека и основанных на них физических качеств

**Функциональное состояние** – характеризуется степенью функциональной полноценности работы всех внутренних органов и систем, наличием или отсутствием каких-либо заболеваний

**Мои функциональные системы**:

1. Система покровных органов
2. Опорно-двигательная система
3. Дыхательная система
4. Выделительная
5. Кровообращение
6. Моторно-двигательная
7. Нервная
8. Половая
9. Эндокринная
10. Иммунная

**Физическая подготовленность** – это степень умений и уровень развития физических качеств, способностей и навыков, приобретенных в процессе занятий физической подготовки, а также готовность преодолевать физические нагрузки

**Моя физическая подготовленность** – степень умений и уровень развития физических качеств, способностей и навыков, которые я приобрел

**Здоровье** – состояние человека, отражающее его физическое, психическое и социальное благополучие

Факторы, влияющие на моё здоровье

- Наследственность 20%

- Окружающая среда 20%

- Уровень медицинской помощи 10%

- Образ жизни 50%

ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление

Контрольные вопросы:

1. Какова цель дисциплины