

## Аннотация дисциплины

Наименование дисциплины	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>
Содержание	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов направления 15.03.02 Технологические машины и оборудование. Физическая культура и ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Методы и средства физической культуры для возможности управлять своим временем Основы методики самостоятельных занятий для рационального использования своего времени. Методы оценки уровня физической подготовленности. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии. Самоконтроль за состоянием своего организма, моделирование траектории саморазвития. Баскетбол.</p>
Реализуемые компетенции	<p>ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
Результаты освоения дисциплины (модуля)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>-основные понятия и термины; ведущие научные идеи;</li> <li>-рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта;</li> <li>-социально-биологические закономерности совершенствования систем организма средствами физической культуры;</li> <li>-технологию построения здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>- использовать теоретические знания и методические умения, в применении разнообразных средств физической культуры,</li> </ul>

	<p>спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов;</p> <p>- оперировать жизненно необходимыми и профессиональными навыками для возможности поддерживать должный уровень физической подготовленности в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- способностью применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
Трудоемкость, з.е.	2
Форма отчетности	Зачет (2 семестр)
<b>Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины</b>	
Основная литература	<p>- Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49867.html">http://www.iprbookshop.ru/49867.html</a></p> <p>- Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/80802.html">http://www.iprbookshop.ru/80802.html</a></p> <p>- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : Учеб. пособие. — М. : Академия, 2014.</p>
Дополнительная литература	<p>- Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Передельский. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — 978-5-906839-04-6. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/55570.html">http://www.iprbookshop.ru/55570.html</a></p> <p>- Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учебное пособие / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Электрон. текстовые данные.</p>

	<p>— Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/64984.html">http://www.iprbookshop.ru/64984.html</a></p>
--	--